



# Nutrific

**Nutrific** est une application Web qui a été créée à l'Université Laval au département des Sciences des aliments et de nutrition.

Ce logiciel utilise la base de données du fichier canadien sur les éléments nutritifs de Santé Canada (FCEN). Cette base de données comprend les valeurs des éléments nutritifs de quelque 5000 aliments couramment consommés au Canada.

**Nutrific** permet d'analyser des journaux alimentaires à l'aide de la liste exhaustive d'aliments fournie par le fichier canadien.

L'équipe de **Compétence 2000** en a fait une version améliorée! Il contient maintenant de nombreuses options permettant une analyse poussée des journaux alimentaires et bien plus encore!

***Veillez noter que certaines fonctionnalités du logiciel peuvent vous être inaccessibles en fonction des droits que vous avez.***

## À propos de ce document

Version 1.1  
Création : 5 août 2008  
Modifié le : 7 août 2018

## Résumé

- Guide d'aide pour l'utilisation de NUTRIFIC.

## Destinataire

- Étudiants et enseignants de la FSAA
- Chercheurs/externe ayant un compte Nutrific

## Besoin d'aide ?

- [Aide\\_c2000@fsaa.ulaval.ca](mailto:Aide_c2000@fsaa.ulaval.ca)



## Table des matières

<b>1. CONNEXION À NUTRIFIC.....</b>	<b>3</b>
<b>2. MODULE « JOURNAUX ALIMENTAIRES » .....</b>	<b>4</b>
AJOUT D'UN JOURNAL ALIMENTAIRE.....	4
<i>Vue d'ensemble du journal alimentaire</i> .....	5
Options d'affichage.....	5
Recherche avancée.....	6
Affichage par défaut.....	6
<b>2.1 Sous-module « Journal alimentaire ».....</b>	<b>7</b>
Ajouter des aliments.....	7
Recherche simple.....	7
Recherche avancée.....	10
Mes recettes.....	12
Modification des aliments.....	15
Supprimer des aliments.....	16
<b>2.2 Sous-module « Apports nutritionnels recommandés ».....</b>	<b>16</b>
<b>2.3 Sous-module « Description des nutriments ».....</b>	<b>17</b>
APPORTER DES CHANGEMENTS AUX JOURNAUX CRÉÉS PRÉCÉDEMMENT .....	18
MODIFICATION DU TITRE ET DU PROFIL D'UN JOURNAL ALIMENTAIRE .....	18
DUPLICATION D'UN JOURNAL ALIMENTAIRE.....	19
SUPPRESSION D'UN JOURNAL ALIMENTAIRE .....	19
<b>3. MODULE « PROFILS » .....</b>	<b>21</b>
AJOUTER UN PROFIL .....	21
ASSOCIER UN PROFIL À UN JOURNAL ALIMENTAIRE .....	22
<i>Modifier un profil</i> .....	23
<b>4. MODULE « RECETTES » .....</b>	<b>24</b>
AJOUT / MODIFICATION D'UNE RECETTE.....	24
<b>4.1 Onglet « Aliments composant la recette » .....</b>	<b>25</b>
<b>4.2 Onglet « Étiquette nutritionnelle » .....</b>	<b>27</b>
CONSULTER L'ANALYSE NUTRITIONNELLE D'UNE RECETTE ET OBTENIR L'ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE.....	30
<b>5. MODULE « GROUPES DE NUTRIMENTS ».....</b>	<b>31</b>
AJOUTER UN GROUPE DE NUTRIMENTS PERSONNALISÉ .....	31
MODIFIER UN GROUPE.....	32
SUPPRIMER UN GROUPE .....	32
MODIFIER L'ORDRE DES NUTRIMENTS DANS UN GROUPE.....	33
<b>6. IMPRIMER UN JOURNAL ALIMENTAIRE OU UNE RECETTE .....</b>	<b>34</b>



## 1. Connexion à Nutrific

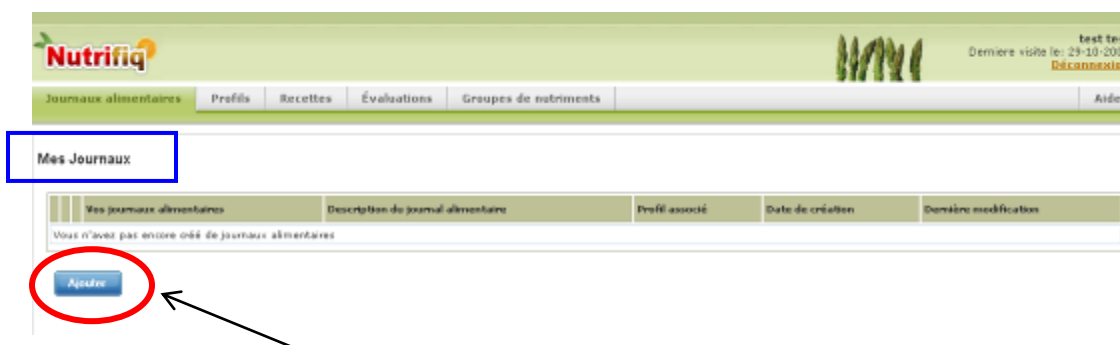
- Se connecter à l'adresse suivante : <http://www.Nutrific.fsaa.ulaval.ca>
- Pour vous connecter au site, entrer votre IDUL (Identifiant unique Laval) et votre NIP (Numéro d'identification personnel);
- Appuyer sur « Entrer ».

The screenshot shows the Nutrific website's login interface. At the top, there is a header with the Nutrific logo and a decorative banner of various vegetables. Below the header, the page is divided into two main sections. On the left, there is a "Bienvenue !" (Welcome!) section with a blue silhouette icon of a person. The text describes the software as a tool created at Laval University, based on the Canadian Food Inspection Agency's (CFIA) Canadian Food Compendium (CCN). It mentions that the software uses a database of 5000 food items and allows for the creation of food diaries. On the right, there is an "Identification" form with two input fields: "IDUL:" and "NIP:". Below the fields is a blue "Entrer" (Enter) button. At the bottom of the page, there is a footer with the copyright notice "© 2007 Nutrifig. Tous droits réservés." and the text "Réalisation de: Comestibles 2000".



## 2. Module « Journaux alimentaires »

- Une fois connecté, vous arriverez à la page principale ci-dessous.

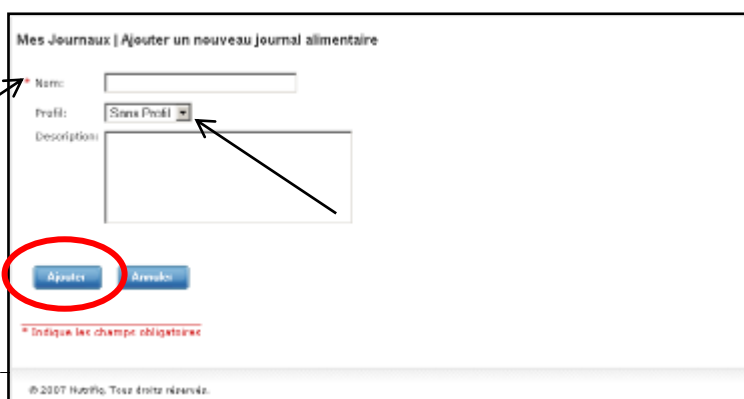


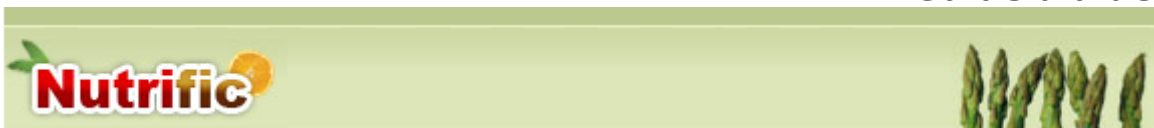
### Ajout d'un journal alimentaire

- Afin d'ajouter un journal, appuyer sur « Ajouter » sur la page principale.
- Vous arriverez alors à la page *Mes Journaux – Ajouter un nouveau journal alimentaire*. Vous devez y inscrire le nom du journal ainsi qu'une brève description si nécessaire et appuyer sur « Ajouter ».
- Il est également possible, à ce même endroit, de lier un profil au journal en sélectionnant ce-dernier dans le menu déroulant.

**Conseil :** Créez votre profil en tout premier lieu, il vous sera plus facile de l'intégrer aux différentes étapes du processus.

**Pour savoir comment créer votre profil allez à la page 19.**





## Vue d'ensemble du journal alimentaire

➤ Vous arrivez ainsi à la page « Gestion du journal ».

Journal alimentaire | Profils | Recettes | Exercices | Groupes de nutriments | Aide

Journal alimentaire | Apports nutritionnels recommandés | Description des nutriments

Caro | Gestion du journal [imprimer](#) [commentaires](#)

[Options d'affichage](#) | [Recherche avancée](#)

Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7

[Ajouter](#)

Besoins énergétiques estimés: 2102.29 kcal/jour  
Total énergétique: 777.64 kcal/jour

	Code	Nom	Qté	Mesure	KJ	KCAL	GLUC	LIPID	PROT	EAU	FIBR	CEND	ALCO	CAFE
					kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	mg
<b>Déjeuner</b>														
		0903-0040	Banane, crue	1	1 très petit (moins de 15 cm long)	301.32	72.09	18.5	0.27	0.88	60.68	1.41	0.66	0
		1400-0209	Café infusé	1.5	250ml	15.02	3.75	0	0.01	0.45	373.09	0	1.31	0

## Options d'affichage

➤ Cliquez sur « Options d'affichage » pour choisir vos préférences.

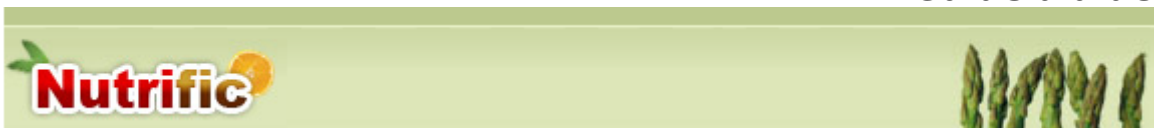
Caro | Gestion du journal [imprimer](#) [cc](#)

[Options d'affichage](#) | [Recherche avancée](#)

Groupe:	Base	Afficher le fer absorbable	<input type="checkbox"/>
Abréviation des nutriments:	Français	Modèle(fer absorbable):	Monsen original (40% - 60%)
Trier les aliments par ordre d'entrée au journal	<input type="checkbox"/>	Ajustement de Tseng (thé)	<input type="checkbox"/>
Afficher les repas	<input checked="" type="checkbox"/>		

1. Il vous est alors possible de choisir le groupe de nutriments qui sera affiché en sélectionnant un groupe dans le menu déroulant. Il existe 3 types de groupes : les groupes standards, les groupes cours et les groupes personnalisés.
2. Vous avez le choix d'afficher les nutriments selon leur abréviation française ou internationale à l'aide du menu déroulant, selon votre préférence.
3. Vous pouvez classer vos aliments dans l'ordre où vous les ajoutez en cochant l'option « Trier les aliments par ordre d'entrée au journal ».

**Conseil :** Vous pouvez également classer les aliments par code, nom, quantité, teneur en nutriments, etc. en cliquant simplement sur le titre de la colonne. Ils se placeront alors en ordre croissant.



4. Il est aussi possible de classer les aliments par repas en cochant la case « Afficher les repas ».
5. L'option « Afficher le fer absorbable » vous permet d'ajouter le total du fer absorbable de votre journal.
6. Vous pouvez choisir le modèle applicable au fer absorbable soit Monsen original (40% à 60%) ou Monsen modifié (45% à 55%)
7. Il est également possible d'appliquer l'ajustement de Tseng au modèle choisi pour le fer absorbable.

## Recherche avancée

- Appuyer sur « Recherche avancée » pour visualiser les options.

Caro | Gestion du journal

Options d'affichage Recherche avancée

Trouver les 1 aliments les plus Pauvres en KCAL Rechercher

- La recherche avancée vous permet de trouver un nombre déterminé (choisi par l'utilisateur) d'aliments les plus riches ou les plus pauvres en un nutriment choisi parmi ceux du groupe affiché.

## Affichage par défaut

- L'affichage par défaut du journal vous montre le Jour 1. Si vous désirez visualiser une autre journée de votre journal, il vous suffit d'appuyer sur l'onglet du jour choisi.

Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7

Ajouter

Besoins énergétiques estimés: 2102.29 kcal/jour  
Total énergétique: 777.64 kcal/jour

	Code	Nom	Qté	Mesure	KJ	KCAL	GLUC	LIPID	PROT	EAU	FIBR	COND	ALCO	CAFE
					kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg
<b>Déjeuner</b>														
	0903-0040	Banane, crue	1	1 très petit (moins de 15 cm long)	301.32	72.09	18.5	0.27	0.88	60.68	1.41	0.66	0	0
	1400-0209	Café infusé	1.5	250ml	15.02	3.75	0	0.01	0.45	373.09	0	1.31	0	150.15



## 2.1 Sous-module « Journal alimentaire »

### Ajouter des aliments

- Sur la page *Gestion du journal*, pour ajouter des aliments au journal, appuyer sur « Ajouter ».

The screenshot shows the 'Gestion du journal' interface. At the top, there are tabs for 'Journaux alimentaires', 'Profils', 'Recettes', 'Exercices', and 'Groupes de nutriments'. Below these are sub-tabs for 'Journal alimentaire', 'Apports nutritionnels recommandés', and 'Description des nutriments'. The main area is titled 'Caro | Gestion du journal' and includes links for 'Options d'affichage' and 'Recherche avancée'. A row of buttons for 'Jour 1' through 'Jour 7' is visible, with a blue 'Ajouter' button circled in red below it. Below the buttons is a table with columns: Code, Nom, Qté, Mesure, KJ, KCAL, and GLUC. The table is filtered for 'Déjeuner' and contains two entries:

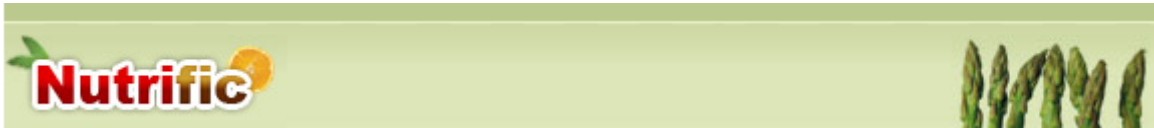
	Code	Nom	Qté	Mesure	KJ	KCAL	GLUC
					kJ	kCal	g
<b>Déjeuner</b>							
	0903-0040	Banane, crue	1	1 très petit (moins de 15 cm long)	301.32	72.09	18.5
	1400-0209	Café infusé	1.5	250ml	15.02	3.75	0

**Conseil :** Vous pouvez changer de mode de recherche sans perdre les aliments que vous avez déjà ajoutés. N'hésitez pas à utiliser le mode qui facilite le plus votre recherche.

### Recherche simple

#### Étape 1 : Choix de l'aliment

- Sélectionner le type de recherche :



- Rechercher tous les termes :

Implique une recherche incluant tous les mots composants l'item recherché en un tout.

Ex. : « gâteau aux bananes », l'expression complète sera recherchée.

- Rechercher chacun des termes :

Implique une recherche incluant tous les mots composants l'item recherché séparément.

Ex. : « gâteau aux bananes ». Chaque mot sera recherché individuellement. Gâteau / aux / bananes.

- Rechercher par code :

Implique une recherche par le code de l'aliment Nutrific.

- Inscrire l'aliment recherché dans la barre de recherche et appuyer sur « Rechercher ».

Suite Étape 1 :

- Suite à la recherche, les aliments trouvés s'affichent sur la page. Vous devez sélectionner l'aliment désiré parmi ceux-ci.





## Étape 2 : Information sur l'aliment

- Après avoir sélectionné l'aliment à l'Étape 1, vous devez fournir les informations sur cet aliment en définissant le repas, le jour, la mesure ainsi que la quantité.
- Par la suite, appuyer sur « Ajouter » afin de sauvegarder l'aliment.

**Étape 1 - Choix de l'aliment**

Rechercher tous les termes  Rechercher chacun des termes  Rechercher par Code

banane

33 aliment(s) trouvé(s)

- Banane, crue
- Banane, déshydratée ou en poudre
- Bébé, céréales, mélangées avec bananes, avec lait entier, HEINZ
- Bébé, céréales, mélangées, avec bananes, séchés, HEINZ
- Bébé, céréales, riz avec bananes et vanille, avec lait entier, HEINZ
- Bébé, céréales, riz avec bananes et vanille, séchés, HEINZ
- Bébé, desserts, bananes, pour enfants, HEINZ

**Étape 2 - Informations sur l'aliment**

Repas: Déjeuner  Jour 1  Jour 2  Jour 3  Jour 4  Jour 5  Jour 6  Jour 7

Mesure: 1 fruit (22 cm x 3.6 cm dia)

\*Quantité: 1

**Aliment(s) ajouté(s) au journal**

Jour:

Nom	Mesure	Qté
<input type="button" value="🗑️"/> Banane, crue	1 fruit (22 cm x 3.6 cm dia)	1

- Tous les aliments ajoutés au journal sont compilés automatiquement **par jour** à droite de la page web. Si vous avez sélectionné plusieurs jours pour un aliment, il apparaîtra à tous les jours choisis. Vous pouvez cliquer sur le numéro des jours pour visualiser les aliments qui y ont été ajoutés.
- Il est alors possible de supprimer les aliments au journal directement en appuyant sur la .
- Afin de revenir à la page du *Journal alimentaire*, appuyer sur « Retour ».

**Conseil :** Vous pouvez cocher plusieurs jours à la fois si un aliment revient à plusieurs reprises au même repas dans votre journal.



### Recherche avancée

- Ce type de recherche permet de chercher les aliments par groupes ou par super-groupes.

#### Étape 1 : Sélectionner la recherche par *Groupes* ou par *Super-Groupes*.

- Recherche par *Groupes* : les aliments sont classés par types d'aliments.
- Recherche par *Super-Groupes* : les aliments sont classés selon les groupes du *Guide alimentaire Canadien*.

Étape 1 - Choix du groupe	
<input checked="" type="radio"/>	Groupes
<input type="radio"/>	Super-groupes
Nom du groupe d'aliments	
<input type="radio"/>	Agneau, veau et gibier
<input type="radio"/>	Aliments pour bébés
<input type="radio"/>	Aliments prêts-à-manger
<input type="radio"/>	Boissons

- Sélectionner le nom du groupe d'aliments requis.

#### Étape 2 : Choix de l'aliment

- Après avoir sélectionné le nom du groupe d'aliments en *Étape 1*, sélectionner le type de recherche :

- Rechercher tous les termes :

Implique une recherche incluant tous les mots composants l'item recherché en un tout.

Ex. : « gâteau aux bananes », L'expression complète sera recherchée.

- Rechercher chacun des termes :

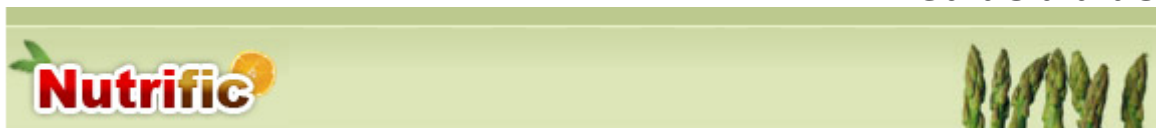
Implique une recherche incluant tous les mots composants l'item recherché séparément.

Ex. : « gâteau aux bananes ». Chaque mot sera recherché individuellement. Gâteau / aux / bananes.

- Rechercher par code :

Implique une recherche par le code de l'aliment Nutrific.

- Inscrire l'aliment recherché dans la barre de recherche et appuyer sur « Rechercher ».



**Étape 2 - Choix de l'aliment**

Rechercher tous les termes
  Rechercher chacun des termes
  Rechercher par Code

- Suite à la recherche, les aliments trouvés s'affichent sur la page. Vous devez sélectionner l'aliment désiré parmi ceux-ci.

**Étape 2 - Choix de l'aliment**

Rechercher tous les termes
  Rechercher chacun des termes
  Rechercher par Code

36 aliment(s) trouvé(s)

- Arachides, Balencia, rôties à l'huile
- Bambou, pousses, bouillies, égouttées
- Bambou, pousses, conserve, égouttées
- Bambou, pousses, crues
- Banane, crue
- Banane, déshydratée ou en poudre
- Bardane (glouteron), racine, bouillie, égouttée

**Étape 3 - Informations sur l'aliment**

## Étape 3 : Information sur l'aliment

- Après avoir sélectionné l'aliment en étape 2, vous devez fournir les informations sur cet aliment en définissant le repas, le jour, la mesure ainsi que la quantité.

36 aliment(s) trouvé(s)

- Arachides, Balencia, rôties à l'huile
- Bambou, pousses, bouillies, égouttées
- Bambou, pousses, conserve, égouttées
- Bambou, pousses, crues
- Banane, crue
- Banane, déshydratée ou en poudre
- Bardane (glouteron), racine, bouillie, égouttée


**Étape 3 - Informations sur l'aliment**

Repas: 
 Jour 1
  Jour 2
  Jour 3
  Jour 4
  Jour 5
  Jour 6
  Jour 7

Mesure:

\*Quantité:



- Par la suite, appuyer sur « Ajouter » afin de sauvegarder l'aliment.
- Tous les aliments ajoutés au journal sont compilés automatiquement **par jour** à droite de la page web.
- Il est alors possible de supprimer les aliments au journal directement en appuyant sur  .

caro test | Ajout d'un aliment

Simple **Avancé** Mes recettes


Étape 1 - Choix du groupe

Groupes  Super-groupes

Nom du groupe d'aliments
<input type="radio"/> Viandes et substituts
<input type="radio"/> Produits laitiers
<input type="radio"/> Légumes et fruits


**Aliment(s) ajouté(s) au journal**

Jour:

Nom	Mesure	Qté
 Banane, crue	1 fruit (22 cm x 3.6 cm dia)	1

**Aliment(s) ajouté(s) au journal**

Jour:

Nom	Mesure	Qté
 Banane, crue	1 fruit (22 cm x 3.6 cm dia)	1

## Mes recettes


Pour savoir comment créer une recette consulter [la section Recette](#).

Cliquez sur l'onglet « Mes recettes » et choisir la recette appropriée.

Simple Avancé **Mes recettes**

Étape 1 - Choix de la recette

Nombre de recettes: 1

 muffin Poids total de la recette : 753.16 g

Étape 2 - Informations sur l'aliment

Repas: Déjeuner  Jour 1  Jour 2  Jour 3  Jour 4  Jour 5  Jour 6  Jour 7

Mesure: 1g

\*Quantité: 1

**Aliment(s) ajouté(s) au journal**

Jour:

- Afin de revenir à la page du *Journal alimentaire*, appuyer sur « Retour ».



**Étape 3 - Informations sur l'aliment**

Repas:   Jour 1  Jour 2  Jour 3  Jour 4  Jour 5  Jour 6  Jour 7

Mesure:

\*Quantité:

- De retour au journal alimentaire, les aliments sont classés selon le repas ou collation (si vous avez coché l'option *Afficher les repas* dans la page Gestion du journal).
- L'apport énergétique total est inscrit à la droite du tableau.

Journaux alimentaires | Profils | Recettes | Exercices | Groupes de nutriments | Aide

Journal alimentaire | Apports nutritionnels recommandés | Description des nutriments

Caro | Gestion du journal [imprimer](#) [commentaires](#)

[Options d'affichage](#) | [Recherche avancée](#)

Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7

Besoins énergétiques estimés 2102.29 kcal/jour  
Total énergétique: 777.64 kcal/jour

	Code	Nom	Qté	Mesure	KJ	KCAL	GLUC	LIPID	PROT	EAU	FIBT	CEND	ALCO	CAFE
					kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	mg
<b>Déjeuner</b>														
	0303-0040	Banane, crue	1	1 très petit (moins de 15 cm long)	301.32	72.09	18.5	0.27	0.88	60.68	1.41	0.66	0	0
	1400-0209	Café infusé	1.5	250ml	15.02	3.75	0	0.01	0.45	373.09	0	1.31	0	150.15

- Pour visualiser les aliments séparément à partir du journal alimentaire, appuyer sur la . On y retrouve la valeur en nutriments et l'unité de mesure de celui-ci.



Julie | Rapport pour un aliment

[imprimer](#)

Base

Nom : Banane, crue

Quantité : 1

Mesure : 1 fruit (22 cm x 3.6 cm dia)


Nutriments	Valeur	Unité
KJ	426.42	kJ
KCAL	102.02	kCal
GLUC	26.18	g
LIPI	0.38	g
PROT	1.25	g
EAU	85.87	g
FIBT	1.99	g
CEND	0.94	g
ALCO	0	g
CAFE	0	mg

[Retour au journal](#)

- Pour retourner au journal, appuyer sur « Retour au journal ».



## Modification des aliments

- Pour apporter des changements dans les aliments compilés sur le journal alimentaire, appuyer sur le .

**Journaux alimentaires** | Profils | Recettes | Exercices | Groupes de nutriments | Aide

Journal alimentaire | Apports nutritionnels recommandés | Description des nutriments

Caro | Gestion du journal [imprimer](#) [commentaires](#)

[Options d'affichage](#) | [Recherche avancée](#)

Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7

**Ajouter** Besoins énergétiques estimés: 2102.29 kcal/jour  
Total énergétique: 777.64 kcal/jour

		Code	Nom	Qté	Mesure	KJ	KCAL	GLUC	LIPID	PROT	EAU	FIBT	CEND	ALCO	CAFE
						kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	mg
<b>Déjeuner</b>															
		0903-0040	Banane, crue	1	1 très petit (moins de 15 cm long)	301.32	72.09	18.5	0.27	0.88	60.68	1.41	0.66	0	0
		1400-0209	Café infusé	1.5	250ml	15.02	3.75	0	0.01	0.45	373.09	0	1.31	0	150.15

- Vous arriverez ainsi sur la page *Modification des informations de l'aliment*.

**Journaux alimentaires** | Profils | Recettes | Évaluations | Groupes de nutriments

Journal alimentaire | Apport nutritif recommandé | Description des nutriments

exemple | Modification des informations de l'aliment

**Informations générales**

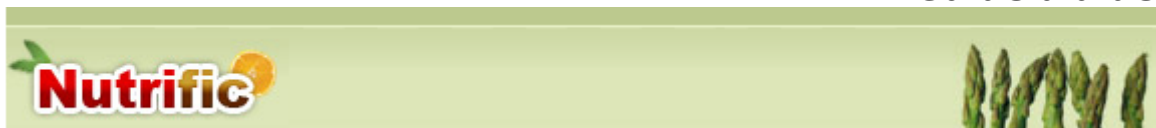
Nom de l'aliment : Banane, crue  
Code de l'aliment : 0903-0040

**Information sur l'aliment**


Jour:   
Repas:   
Mesure:   
\*Quantité:

**Modifier** **Annuler**

- Afin d'enregistrer les modifications apportées, appuyer sur « Modifier ». Ceci vous conduira automatiquement sur la page principale du journal.



## Supprimer des aliments

- De retour sur la page principale du journal, il est possible de supprimer des aliments, en appuyant sur la .

**Mes Journaux**

**Journaux alimentaires**

Vos journaux alimentaires	Description du journal alimentaire	Profil associé	Date de création	Dernière modification
Caro	test	Caroline	2008-08-26	2008-08-26
Julie		Sans profil	2008-08-22	2008-08-26

**Ajouter**

Code	Nom	Qté	Mesure	KJ	KCAL	GLUC	LIPI	PROT	EAU	FIBT	CEND	ALCO	CAFE
				kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	mg
<b>Déjeuner</b>													
0903-0040	Banane, crue	1	1 très petit (moins de 15 cm long)	301.32	72.09	18.5	0.27	0.88	60.68	1.41	0.66	0	0
1400-0209	Café infusé	1.5	250ml	15.02	3.75	0	0.01	0.45	373.09	0	1.31	0	150.15

## 2.2 Sous-module « Apports nutritionnels recommandés »

**Attention :** Votre journal doit obligatoirement être associé à un profil pour que vous puissiez visualiser les Apports nutritionnels recommandés.

- Les apports nutritionnels recommandés sont classés selon le nutriment et fournit la valeur maximale tolérée, la valeur recommandée, la valeur obtenue dans le journal, le pourcentage de la valeur obtenue et l'unité de mesure du nutriment.
- Les valeurs sont indiquées par jour, il s'affiche par défaut au jour 1. Vous pouvez visualiser les autres jours en sélectionnant le jour désiré dans le menu déroulant.

**exemple | Apport Nutritif Recommandé**

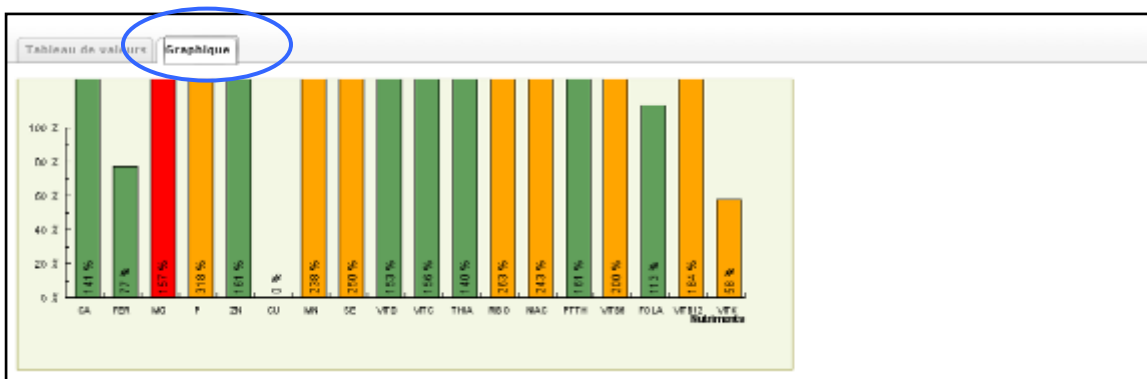
Jour: Jour 1

Nutriments	Valeur maximale tolérée	Valeur Recommandée	Votre Valeur	Pourcentage (%)	Unité
CA	2500	1000	1408.17	141	mg/j
FER	45	18	13.85	77	mg/j
MG	350	310	487.85	157	mg/j
P	4000	700	2227	318	mg/j
ZN	40	8	12.89	161	mg/j
CU	10000	900	2.23	0	mcg/j
MN	11	1.8	4.29	238	mg/j
SE	400	55	137.41	250	mcg/j





- Ces mêmes valeurs sont représentées graphiquement sous l'onglet « Graphique ».



### 2.3 Sous-module « Description des nutriments »

Navigation: Journaux alimentaires | Profils | Recettes | **Évaluations** | Aliments | Groupes de nutriments | Administration | Aide

Journal alimentaire | Apport nutritif recommandé | **Description des nutriments**

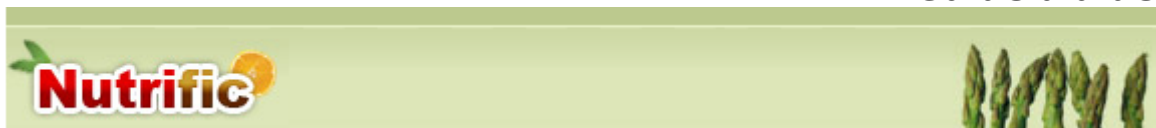
Description des nutriments

Groupe:


Abréviation des nutriments:

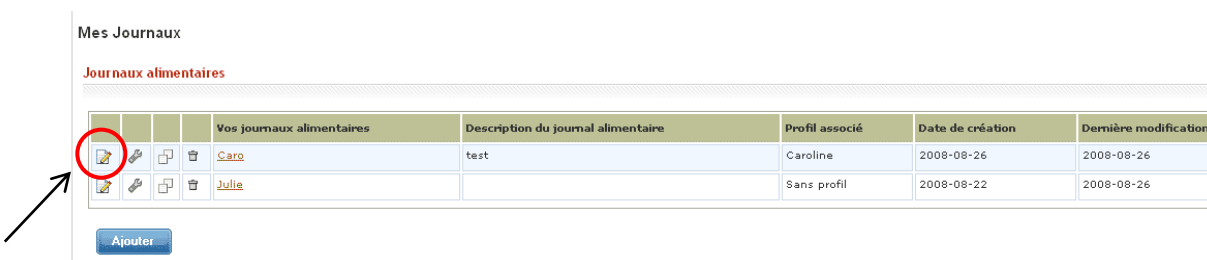
Abréviation	Nom des nutriments	Unité
KJ	ÉNERGIE (KILOJOULES)	kJ
KCAL	ÉNERGIE (KILOCALORIES)	kCal
GLUC	GLUCIDES TOTAUX (PAR DIFFÉRENCE)	g
LIPID	LIPIDES TOTAUX	g
PROT	PROTÉINES	g
EAU	EAU	g
FIBT	FIBRES ALIMENTAIRES TOTALES	g
CEND	CENDRES, TOTALES	g
ALCO	ALCOOL	g
CAFE	CAFÉINE	mg

- Cette dernière section comprend une description des nutriments en fournissant leur abréviation et leur unité de mesure.
- Vous pouvez changer le Groupe afin de visualiser différents nutriments.
- Dans cet onglet, il vous est encore possible de choisir entre l'abréviation française et internationale selon votre préférence.




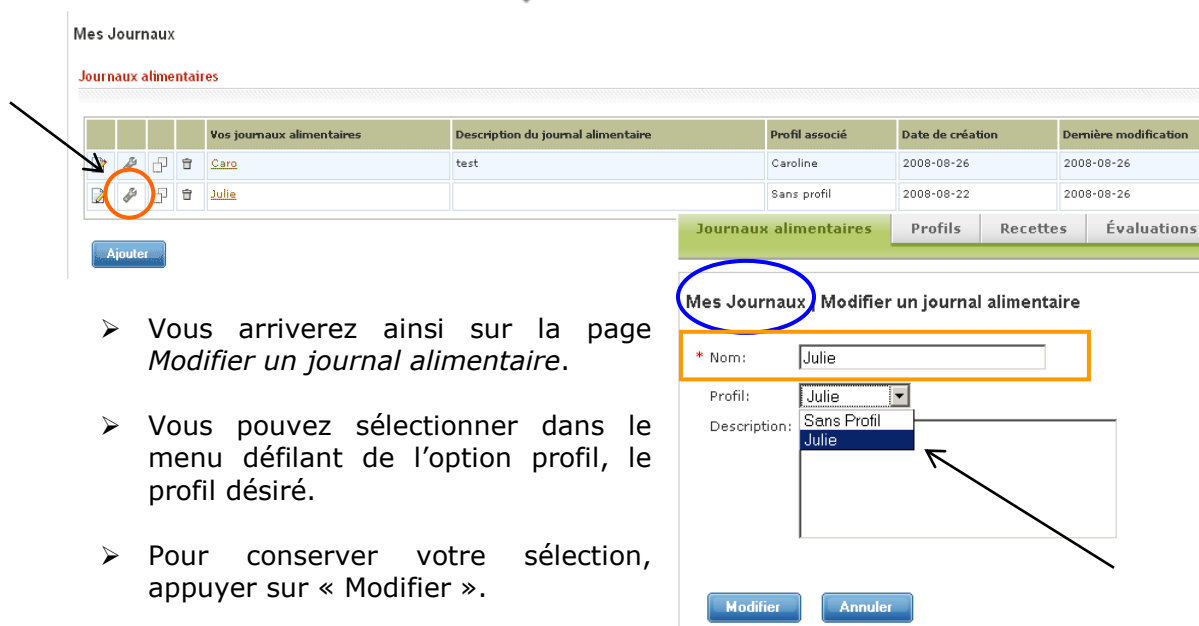
## Apporter des changements aux journaux créés précédemment

- Afin d'afficher tous les journaux alimentaires créés, appuyer sur « Journaux alimentaires » pour arriver sur la page principale *Mes Journaux*.
- Pour effectuer des changements dans un journal, appuyer sur le 

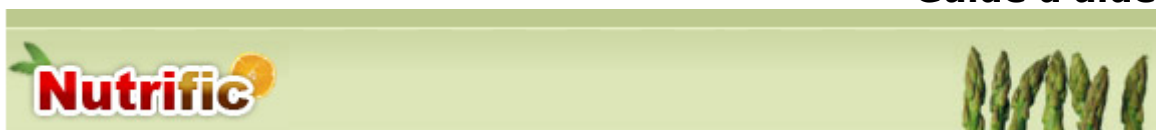


## Modification du titre et du profil d'un journal alimentaire

- Afin d'apporter des modifications dans la configuration du journal alimentaire, appuyer sur la .



- Vous arriverez ainsi sur la page *Modifier un journal alimentaire*.
- Vous pouvez sélectionner dans le menu défilant de l'option profil, le profil désiré.
- Pour conserver votre sélection, appuyer sur « Modifier ».



## Duplication d'un journal alimentaire

- Vous pouvez faire une copie d'un journal alimentaire en cliquant sur

Mes Journaux

Journaux alimentaires

	Vos journaux alimentaires	Description du journal alimentaire	Profil associé	Date de création	Dernière modification
	Caro	test	Caroline	2008-08-26	2008-08-26
	Julie		Sans profil	2008-08-22	2008-08-26

Ajouter

- Vous arriverez ainsi sur la page *Dupliquer un journal alimentaire*.
- Entrez un nouveau nom au journal puis, appuyer sur « Dupliquer ».

Mes Journaux | Dupliquer un journal alimentaire

\* Nom:

**Dupliquer** **Annuler**

\* Indique les champs obligatoires

## Suppression d'un journal alimentaire

- Vous pouvez supprimer un journal alimentaire en cliquant sur

Mes Journaux

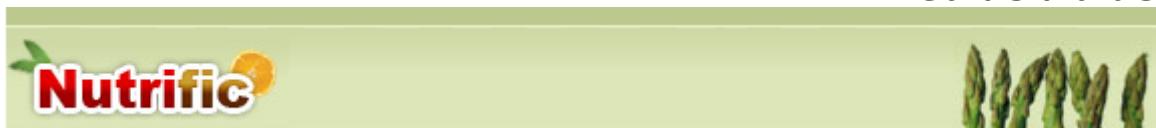
Journaux alimentaires

	Vos journaux alimentaires	Description du journal alimentaire	Profil associé	Date de création	Dernière modification
	Caro	test	Caroline	2008-08-26	2008-08-26
	Julie		Sans profil	2008-08-22	2008-08-26

Ajouter



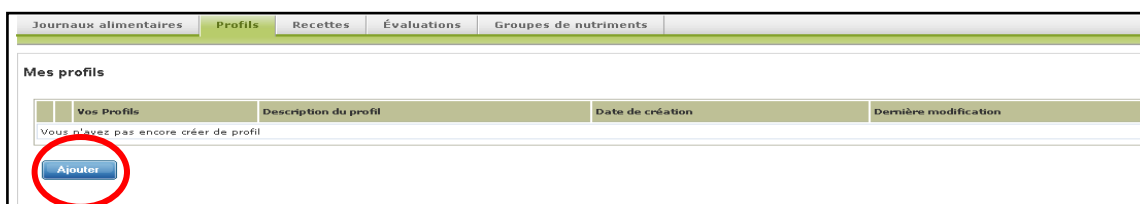
- 
- Un message de confirmation apparaîtra à l'écran. Pour supprimer, appuyez sur « oui ».



### 3. Module « Profils »

#### Ajouter un profil

- Cet outil permet de calculer les apports en nutriments consommés dans la journée en fonction du profil de la personne.
- Ce dernier doit être complété en premier lieu afin de permettre le calcul des apports nutritionnel recommandés.
- Afin d'ajouter un nouveau profil, appuyer sur « Ajouter ».



- Vous arriverez ainsi sur la page «Ajouter un nouveau profil ».
- Y inscrire les informations décrivant la personne étudiée et appuyer sur « Ajouter » afin de sauvegarder vos informations.

**Mes profils | Ajouter un nouveau profil**

**Informations du profil**

\*Nom: Julie

Description du profil:

Sexe:  M  F

État: Sans état

Sous-état:

Fumeur:

\* Âge: 28 ans 7 mois

Système de mesure:  Impérial  Métrique

\* Taille: 1 m 72 cm

\* Poids: 70 kg

Niveau d'activité: Actif

Réserve de fer: 250 mg




## Associer un profil à un journal alimentaire

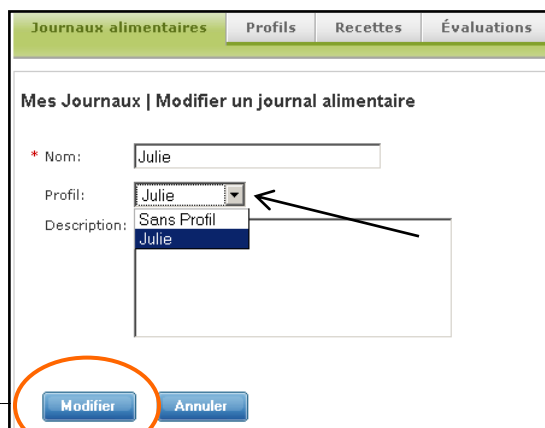
- Après avoir créer un profil, appuyer sur l'onglet *Journaux alimentaires*.



- Vous arriverez donc à la page *Mes Journaux*.



- Afin de configurer le journal alimentaire, appuyer sur .
- Vous arriverez ainsi sur la page *Modifier un journal alimentaire*.
- Vous pouvez sélectionner dans le menu défilant de l'option profil, le profil désiré.
- Pour conserver votre sélection, appuyer sur « Modifier ».





## Journaux alimentaires

	Vos journaux alimentaires	Description du journal alimentaire	Profil associé	Date de création
	<a href="#">Caro</a>	test	Caroline	2008-08-26
	<a href="#">Julie</a>		Julie	2008-08-22

- De retour à la page *Mes Journaux*, le profil sélectionné est inscrit dans la colonne *Profil associé*.

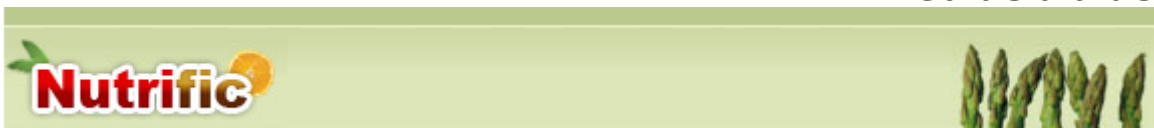
## Modifier un profil

- Sous l'onglet *Profil*, appuyer sur le afin d'accéder au profil.

Journaux alimentaires					Profils	Recettes	Évaluations	Groupes de nutriments	Aide
Mes profils									
	Vos Profils	Description du profil	Date de création	Dernière modification					
	Julie		2008-08-06	2008-08-06					
<input type="button" value="Ajouter"/>									

- Vous arriverez ainsi sur la page *Modifier un profil*.
- Y inscrire les informations décrivant la personne étudiée et appuyer sur « Modifier » afin de sauvegarder vos informations.



*Nom:	<input type="text" value="Julie"/>
Description du profil:	<input type="text"/>
Sexe:	<input type="radio"/> M <input checked="" type="radio"/> F
État:	<input type="text" value="Sans état"/>
Sous-état:	
Fumeur	<input checked="" type="checkbox"/>
* Âge:	<input type="text" value="28"/> ans <input type="text" value="7"/> mois
Système de mesure	<input type="radio"/> Impérial <input checked="" type="radio"/> Métrique
* Taille:	<input type="text" value="1"/> m <input type="text" value="72"/> cm
* Poids:	<input type="text" value="70"/> kg
Niveau d'activité:	<input type="text" value="Actif"/>
Réserve de fer:	<input type="text" value="250"/> mg
<input checked="" type="button" value="Modifier"/> <input type="button" value="Annuler"/>	



## 4. Module « Recettes »

Cette fonction permet de créer des recettes composées à partir de plusieurs aliments des fichiers canadiens qui peuvent par la suite être incluse dans les journaux alimentaire ou même dans d'autres recettes. Vous pouvez aussi produire les analyses nutritionnelles ainsi que les étiquettes nutritionnelles de ces recettes.

### Ajout / Modification d'une recette

- Sélectionner l'onglet « Recettes » pour être dirigé vers la page *Mes recettes*.
- Pour supprimer une recette existante, appuyer sur la .
- Afin d'ajouter une nouvelle recette, appuyer sur « Ajouter » pour modifier une recette existante, appuyer sur le .




**Mes recettes**

**Qu'est-ce qu'une recette dans Nutrific?**

Une recette est un ensemble d'ingrédients. Ces derniers peuvent provenir de plusieurs sources telles que : les aliments du fichier canadien, les aliments que vous avez vous même créés ou encore une autre recette. C'est cet aliment nouvellement créer que vous pourrez par la suite ajouter dans vos journaux alimentaires et dans vos recettes.

Choisir la version du fichier canadien: Fichier canadien 2015 ▾

**Recettes**

	Nom	Poids calculé de la recette(g)	Rendement final(g)	Poids d'une portion de la recette(g)	Date de création
   	Pâté chinois	610	600	250	2018-08-07

**Ajouter**

- Vous arriverez alors à la page *Ajout / modification d'une recette*. Si vous créer une nouvelle recette vous devez d'abord y inscrire le nom de la recette.





## 4.1 Onglet « Aliments composant la recette »

Tout d'abord pour créer votre recette vous devez y ajouter un ou plusieurs aliments. Ces aliments peuvent provenir du fichier canadien ou encore des aliments ou recettes que vous avez créés.

Pour ajouter les ingrédients, appuyer sur « Ajouter un aliment ».

Mes recettes | Ajout d'une recette

Informations de la recette

\* Nom:

Aliments composant la recette | Rendement final et portion | Étiquette nutritionnelle

Nom de l'aliment	Quantité
Vous n'avez ajouté aucun aliment dans cette recette présentement	

**Ajouter un aliment**

Enregistrer | Retour

- La recherche, l'ajout, la modification et la suppression des aliments composants la recette sont identique à ceux du [journal alimentaire](#).
- Une fois vos aliments ajoutés, appuyez sur « Retour »

Mes recettes | Ajout d'un aliment

Simple | Avancé | Mes recettes

Étape 1 - Choix de l'aliment

Rechercher tous les termes
  Rechercher chacun des termes
  Rechercher par Code

Étape 2 - Informations sur l'aliment

Mesure:

\*Quantité:

Ajouter | **Retour**

Aliment(s) ajouté(s) à la recette

Nom	Quantité
<input type="checkbox"/> Pomme de terre, purée, faite maison, préparée avec lait 2% M.G. et margarine	100g
<input type="checkbox"/> Boeuf, haché, mi-maigre, émietté, sauté	100g
<input type="checkbox"/> Mais sucré, conserve, en crème	100g



- Une fois revenu dans la section *Ajout/Modification d'une recette*, les aliments composant la recette sont inscrits avec leur quantité respective.
- Si un aliment manquant doit être ajouté, appuyer de nouveau sur « Ajouter un aliment ».

### **Rendement final**

Ce champ n'est pas nécessaire à la création d'une recette. Si vous ajustez le rendement final, le total des éléments nutritifs sera rapporté sur ce poids total au lieu du poids calculé automatiquement par Nutrific. Le poids du rendement final que vous allez indiquer doit nécessairement être inférieur au poids total calculé. Ainsi les nutriments de votre recette seront plus concentrés, puisqu'on diminue le poids sans changer les valeurs nutritives.

### **Poids d'une portion**

Ce champ n'est pas nécessaire à la création d'une recette. C'est à partir de ce poids que les valeurs nutritionnelles sont calculées sur l'étiquette.



## 4.2 Onglet « Étiquette nutritionnelle »

Tous les champs de cet onglet ne sont pas nécessaires à la création d'une recette, par contre les options choisies modifient l'étiquette nutritionnelle générée pour votre recette.

### Remplacer la portion en gramme sur l'étiquette par

Lorsque vous indiquez quelque chose dans ce champ, la valeur remplacera la portion en gramme sur l'étiquette.

Remplacer la portion en gramme sur l'étiquette par:

1 bol (250g)

Avant	Après																								
Poids d'une portion: 250g	Poids d'une portion: 250g																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Valeur nutritive</th> </tr> <tr> <th colspan="2">Pour 250 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Calories 220</b></td> <td>% valeur quotidienne <sup>*</sup></td> </tr> <tr> <td><b>Lipides 10 g</b></td> <td><b>13 %</b></td> </tr> <tr> <td>saturés 3.5 g</td> <td><b>20 %</b></td> </tr> <tr> <td>+ trans 0.5 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Valeur nutritive		Pour 250 g		<b>Calories 220</b>	% valeur quotidienne <sup>*</sup>	<b>Lipides 10 g</b>	<b>13 %</b>	saturés 3.5 g	<b>20 %</b>	+ trans 0.5 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Valeur nutritive</th> </tr> <tr> <th colspan="2">Pour 1 bol (250g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Calories 220</b></td> <td>% valeur quotidienne <sup>*</sup></td> </tr> <tr> <td><b>Lipides 10 g</b></td> <td><b>13 %</b></td> </tr> <tr> <td>saturés 3.5 g</td> <td><b>20 %</b></td> </tr> <tr> <td>+ trans 0.5 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Valeur nutritive		Pour 1 bol (250g)		<b>Calories 220</b>	% valeur quotidienne <sup>*</sup>	<b>Lipides 10 g</b>	<b>13 %</b>	saturés 3.5 g	<b>20 %</b>	+ trans 0.5 g	
Valeur nutritive																									
Pour 250 g																									
<b>Calories 220</b>	% valeur quotidienne <sup>*</sup>																								
<b>Lipides 10 g</b>	<b>13 %</b>																								
saturés 3.5 g	<b>20 %</b>																								
+ trans 0.5 g																									
Valeur nutritive																									
Pour 1 bol (250g)																									
<b>Calories 220</b>	% valeur quotidienne <sup>*</sup>																								
<b>Lipides 10 g</b>	<b>13 %</b>																								
saturés 3.5 g	<b>20 %</b>																								
+ trans 0.5 g																									

### Allergènes

Ajoute sur l'étiquette nutritionnelle la mention « Contient : » suivi de la liste d'ingrédients que vous inscrivez à cette endroit.

### Clientèle cible

Vous devez choisir le type d'aliment selon la clientèle visée par votre produit. Le choix effectué influencera le calcul de la valeur quotidienne. Pour en savoir plus [consulter les tableaux émis par santé canada](#)

### Affichage des lipides optionnels

Cocher les nutriments que vous voulez voir apparaître sur votre étiquette nutritionnelle.



### Affichage des nutriments optionnels (vitamines et minéraux)

Cocher les nutriments que vous voulez voir apparaître sur votre étiquette nutritionnelle.

### Liste des ingrédients

Trois choix s'offrent à vous

- Ne pas afficher les ingrédients sur l'étiquette
- Liste automatiquement générée à partir des aliments composant la recette (avec possibilité de modifier le nom des aliments)

Si vous optez pour cette option, les ingrédients seront ajoutés à l'étiquette selon leur quantité dans la recette en ordre décroissant. Le nom de chaque ingrédient par défaut sera celui du fichier canadien, il vous est possible de changer ce nom pour chaque aliment en indiquant un nom personnalisé.

Liste des ingrédients:

- Ne pas afficher les ingrédients sur l'étiquette  
 Liste automatiquement générée à partir des aliments composant la recette (avec possibilité de modifier le nom des aliments)  
 Liste manuelle (vous écrivez entièrement votre propre liste d'ingrédients)

#### Liste des ingrédients automatique

Affichage des majuscules:  Première lettre en majuscule  Tout en majuscule

Nom de l'aliment	Nom personnalisé pour l'étiquette nutritionnel
Tomate, rouge, mûre, crue, moyenne durant toute l'année	<input type="text"/>
Mais sucré, conserve, en crème	<input type="text"/>
Boeuf, haché, mi-maigre, émietté, sauté	<input type="text"/>
Pomme de terre, purée, faite maison, préparée avec lait 2% M.G. et margarine	<input type="text"/>

- Liste manuelle (vous écrivez entièrement votre propre liste d'ingrédients)

Si vous optez pour cette option, vous choisissez d'écrire ce que vous voulez comme ingrédients, pour faciliter la saisie selon les normes de santé canada, la liste des ingrédients par ordre décroissant de poids dans la recette est disponible juste au-dessous du champ texte ou vous devez effectuer votre saisie.



Liste des ingrédients:

- Ne pas afficher les ingrédients sur l'étiquette
- Liste automatiquement générée à partir des aliments composant la recette (avec possibilité de modifier le nom des aliments)
- Liste manuelle (vous écrivez entièrement votre propre liste d'ingrédients)

Liste des ingrédients manuelle

↶ ↷ **B** *I*

- ☰
- ☷
- ☶
- ☵

 ✂

p

Liste des ingrédients automatique par ordre de poids: Tomate - rouge - mûre - crue - moyenne durant toute l'année, Mais sucré - conserve - en crème, Boeuf - haché - mi-maigre - émietté - sauté, Pomme de terre - purée - faite maison - préparée avec lait 2% M.G. et margarine

Une fois la recette complétée, appuyer sur « Enregistrer ».

Mes recettes | Modification d'une recette

Informations de la recette

\* Nom:

Aliments composant la recette Étiquette nutritionnelle

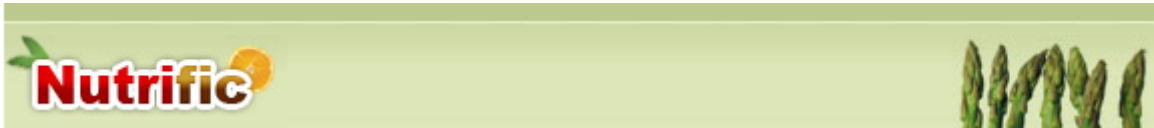
	Nom de l'aliment	Quantité
	Boeuf, haché, mi-maigre, émietté, sauté	100g
	Mais sucré, conserve, en crème	100g
	Pomme de terre, purée, faite maison, préparée avec lait 2% M.G. et margarine	100g
	Tomate, rouge, mûre, crue, moyenne durant toute l'année	5 x 1 tomate italienne

[Ajouter un aliment](#)

Le rendement final de la recette est le poids après toutes les transformations subies par les aliments composants la recette (cuisson, parer, peler, ...).

Poids total calculé: 610 g  
 Rendement final:  g  
 Poids d'une portion:  g

[Enregistrer](#) [Retour](#)



## Consulter l'analyse nutritionnelle d'une recette et obtenir l'étiquette nutritionnelle

Lorsque vous êtes sur l'interface contenant la liste de vos recettes, appuyer sur la loupe de la recette pour laquelle vous désirez consulter l'analyse nutritionnelle, comme pour le journal alimentaire, vous pouvez utiliser les options d'affichage pour visualiser l'information dont vous avez besoin. En cliquant sur option d'affichage, vous pouvez modifier le groupe de nutriments affiché ainsi que l'abréviation des nutriments utilisés dans le tableau. Pour afficher les nutriments de votre choix, il vous est possible de créer un groupe de nutriments, au besoin consulter la section « [Ajouter un groupe de nutriments personnalisé](#) »

### L'étiquette nutritionnelle

Pour que l'étiquette nutritionnelle soit générée, vous devez avoir saisi le rendement final ainsi que le poids d'une portion. Si vous n'avez pas saisi ses informations, un message sera affiché au lieu de l'étiquette pour vous indiquer de les saisir. L'étiquette nutritionnelle sera présentée selon les informations que vous avez saisies dans l'[onglet étiquette nutritionnelle lors de la création / modification de votre recette](#).

L'étiquette générée va apparaître sous le tableau des valeurs nutritives. Vous pouvez télécharger l'image en cliquant sur le lien directement situé en dessous de l'étiquette. Une fois l'étiquette enregistré sur votre ordinateur, vous pourrez par la suite l'imprimer ou l'insérer dans un document WORD ou autre.

Total de la recette	
Total de la portion	
Total par 100g	
ANR Canadien par portion	

**Rendement final et portion**

Le rendement final de la recette est le poids après toutes les transformations subies par les aliments composants la recette (cuisson, parer, peler, ...).

Poids total calculé: 610g  
 Rendement final: 600g  
 Poids d'une portion: 250g

Valeur nutritive	
Pour 250 g	
<b>Calories 220</b>	% valeur quotidienne *
<b>Lipides 10 g</b>	13 %
saturés 3.5 g	20 %
+ trans 0.5 g	
<b>Glucides 20 g</b>	
Fibres 3 g	11 %
Sucres 5 g	5 %
<b>Protéines 15 g</b>	
<b>Cholestérol 35 mg</b>	
Sodium 270 mg	12 %
Potassium 650 mg	14 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer 1.75 mg	10 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

[Télécharger l'image](#)



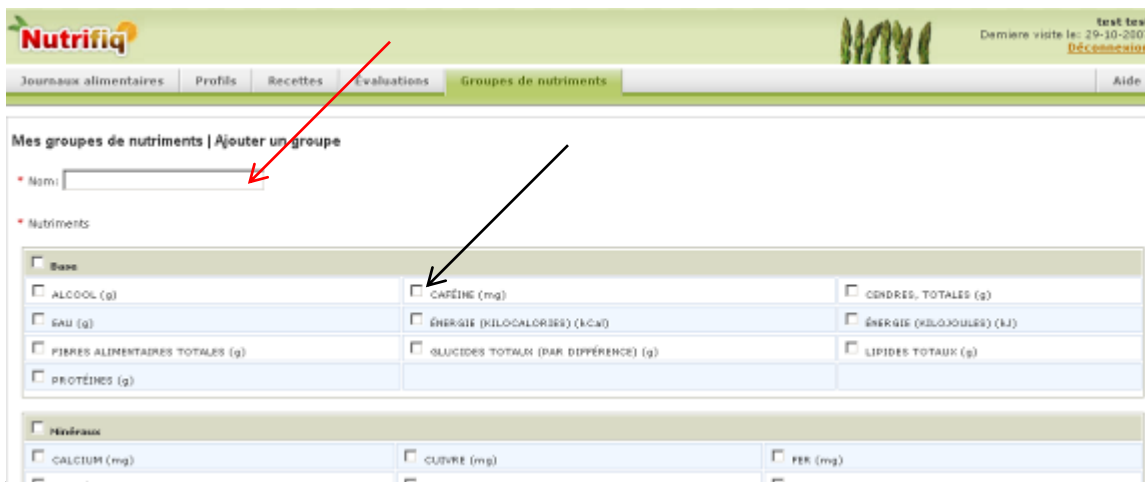
## 5. Module « Groupes de nutriments »

### Ajouter un groupe de nutriments personnalisé



- Cette fonction permet de créer des groupes de nutriments personnalisés qui vous permettront d'afficher les nutriments choisis dans vos journaux alimentaires.



















- Appuyer sur « Ajouter »
- Nommer le nouveau groupe.
- Sélectionner les nutriments désirés en les cochant.







- Appuyer sur « Ajouter » en bas de page pour enregistrer le nouveau groupe.
- Cela vous amènera à la page « Ordonner les nutriments », où vous pourrez placer ces-derniers dans l'ordre désiré en utilisant les flèches   qui se trouvent de chaque côté des nutriments.
- Cliquer sur « Enregistrer » pour compléter la création du groupe.

test 999 | Ordonner les nutriments

Nutriment		
	ALCOOL	
	EAU	
	FIBRES ALIMENTAIRES TOTALES	
	PROTÉINES	
	PHOSPHORE	
	POTASSIUM	
	SODIUM	
	VITAMINE B-6	




### Modifier un groupe

- Pour modifier la liste de nutriments de votre groupe appuyez sur le 
- Vous arriverez sur la page « Modifier un groupe », vous pourrez alors sélectionner de nouveaux nutriments ou retirer ceux que vous aviez choisis précédemment.
- Pour enregistrer vos changements, appuyez sur « Modifier » dans le bas de la page.

#### Mes groupes de nutriments

Groupes de nutriments			
			Caroline
			test 999

### Supprimer un groupe

- Pour supprimer un groupe de nutriments appuyez sur la .
- Un avertissement apparaîtra pour confirmer la suppression, appuyez sur « Oui » pour accepter.




#### Mes groupes de nutriments

Groupes de nutriments			
			Caroline
			test 999





## Modifier l'ordre des nutriments dans un groupe

- Afin de modifier l'ordre des nutriments de votre groupe appuyez sur 
- Cela vous amènera à la page « Ordonner les nutriments », où vous pourrez replacer les nutriments dans l'ordre désiré en utilisant les flèches  .
- Appuyez sur « Enregistrer » pour conserver vos modifications.

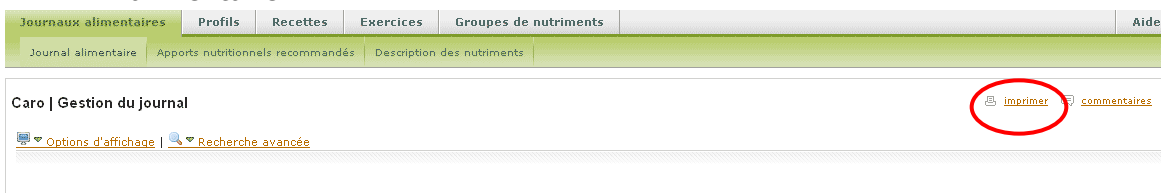
### Mes groupes de nutriments

Groupes de nutriments		
		 Caroline
		 test 999



## 6. Imprimer un journal alimentaire ou une recette

- Appuyer sur Imprimer dans le coin supérieur droit de la page du journal alimentaire.



- La page « Impression des rapports » s'affichera.
- Vous aurez à choisir parmi les mêmes options d'affichage que celle de la page « Gestion du journal » (voir la page 5)
- Ensuite, cochez les jours et les repas que vous désirez imprimer ou sélectionnez Tous les jours et Tous les repas.
- Dans la section suivante, vous pouvez sélectionner les nutriments que vous désirez retrouver dans votre rapport en cochant la case appropriée. Vous pouvez également sélectionner un groupe de nutriments en entier en cochant la case qui se trouve directement à gauche du nom du groupe.
- En bas de page, dans la section *Autres*, sélectionner entre les items suivants : liste d'aliments, moyenne des jours de la semaine et description des nutriments. Vous pourrez également sélectionner le profil et les apports nutritionnels recommandés si votre journal est associé à un profil.



## Options d'affichage

Trier les aliments par:	Code	Abréviation des nutriments:	Français
Fer absorbable:	<input type="checkbox"/>	Ajustement de Tseng (thé):	<input type="checkbox"/>
Modèle:	Monsen original (40% - 60%)		

## Sélection des jours et repas

Tous les jours

Jour 1  Jour 2  Jour 3  Jour 4  Jour 5  Jour 6  Jour 7

Tous les repas

Déjeuner  Collation 1  Dîner  Collation 2  Souper  Collation 3

## Sélection des nutriments

Base  Minéraux  Vitamines  Acides aminés  Acides gras  Sucres  Divers  Lipides  Standard

Standard - NTR-12306

Caroline  test 999

Base	
<input type="checkbox"/>	KJ
<input type="checkbox"/>	KCAL
<input type="checkbox"/>	GLUC
<input type="checkbox"/>	LIPID

## Autres

Liste d'aliments  Moyenne des jours de la semaine  Description des nutriments

Profil  Apport Nutritionnel Recommandé

➤ Par la suite, 2 choix s'imposent :

1) Exporter en PDF

2) Exporter en EXCEL

➤ Imprimer dans le format désiré.

**Conseil :** Enregistrer votre document dans le format d'exportation que vous avez sélectionné.