

La méthode infallible pour calculer les calories de vos recettes maison

Les règles d'or pour un calcul fiable

- La cohérence avant la perfection : choisissez une méthode (toujours cru ou toujours cuit) et tenez-vous-y.
- Pesez systématiquement : utilisez une balance de cuisine en grammes ou millilitres plutôt que des mesures approximatives (tasses, cuillères).
- Ne négligez rien : incluez systématiquement les matières grasses (huile, beurre, crème) et les petits ingrédients (sauces, noix, fromage), car ce sont les sources d'erreurs les plus fréquentes.
- Conserves : utilisez toujours le poids égoutté pour les aliments en conserve (pois chiches, thon, etc.).
- Marque et variété : notez la marque précise, car les valeurs nutritionnelles peuvent varier significativement d'un produit à l'autre.

Méthode de calcul étape par étape

- Récupérez les données nutritionnelles pour 100g ou 100ml sur les étiquettes des produits.
- Calculez la valeur réelle : $(\text{Valeur pour 100g} / 100) \times \text{Quantité utilisée en grammes}$.
- Additionnez les totaux de chaque ingrédient pour obtenir la valeur nutritionnelle totale de la recette.
- Divisez le total par le nombre de portions réellement servies pour obtenir les valeurs par portion.
- Utilisez un convertisseur de mesures pour transformer les volumes (tasses, verres) en poids (g/ml) avant de commencer.

Tableau de suivi des ingrédients

- Ingrédient (avec marque/variété)
- Quantité utilisée (g ou ml)
- Données nutritionnelles pour 100g/100ml
- Calcul pour la quantité réelle
- Remarques (cru/cuit, égoutté, etc.)

Interpréter vos résultats

- Suivez les 13 nutriments essentiels : calories, lipides totaux, gras saturés, gras trans, cholestérol, sodium, glucides, fibres, sucres, protéines, vitamine A, vitamine C et calcium.

- Règle du 5% / 15% VQ : 5% ou moins signifie que l'aliment est 'peu' riche en ce nutriment, 15% ou plus signifie qu'il est 'très' riche.
- Notez le nombre de portions réelles servies, car c'est la base la plus fiable pour diviser vos totaux nutritionnels.