BASE DE CALCULS POUR LA CREATION D’UN CALCULATEUR CETOCALCUL3

Pour info : P=protéine, G=glucide, L=lipide

1ère donnée :

Le ratio :

Définit par le corps médical, il indique la quantité de lipides à apporter au minimum pour « compenser » la quantité de non gras (Glucides + Protides)

On parle de ratio 2/1 quand il faut 2 parts de lipides pour une part de (glucides + protides)

Exemple : si P=10g, G=10g, alors L=2\*(10+10)=40

Si le produit ne contient pas 40g de lipides, il faudra alors compléter par un aliment gras pour obtenir le ratio voulu

Il existe les ratios suivants : 1/1 ; 1.5/1 ; 2/1 ; 2.5/1 ; 3/1 ; 4/1 ; 5/1 ; 6/1

2ème donnée :

Chaque aliment à son propre ratio, ses propres valeurs nutritionnelles. Il faut donc travailler avec le produits en croix pour :

Calculer chaque apport nutritionnel pour le poids de l’aliment (à partir des valeurs nutritionnelles de référence pour 100g)

Calculer la quantité de lipides nécessaires pour répondre au ratio.

3ème donnée :

Pour le calcul de la valeur énergétique, la base est :

1g de Glucides = 4 Cal

1g de Protéines = 4 Cal

1g de Lipides = 9 Cal

1g d’Alcool = 7 Cal

Formules présentes dans ce tableau, exemple du tableau en 2/1, base de tous les autres tableaux

Toutes les formules acceptent la valeur « zéro »

Colonne grise, « 2 (P+G) », est le calcul de la quantité minimal de lipides à fournir pour répondre au ratio demandé

Colonne grise « ratio standard » est le calcul du ratio propre à l’aliment, change de couleur en fonction du ratio calculé.

Colonne grise « cal standard » est le calcul d’apport énergétique propre à l’aliment pour 100g

Colonnes jaunes « Pingédients » ou « Gingrédients » ou « Lingrédients » sont les quantités de chacun des macronutriments apportés selon la pesée

Colonne jaune « 2 (P+G) ingrédients » est le calcul de la quantité minimale de lipide à apporter par aliment pour répondre au ratio

Colonne jaune « cal ingrédients » est le calcul de l’apport énergétique par aliment pesé

Case J16 : somme des quantités pesées

Cases K16 ; L16 ; M16 : sommes des quantités de macronutriments apportées

Case N16 : calcul de la quantité minimale de lipide à apporter pour le produit pour répondre au ratio

Case O16 : calcul de la valeur énergétique du produit

Case C19 à H19 : calcul des valeurs énergétiques, de la quantité minimale de lipides nécessaires, du ratio et de la valeur énergétique du produit pour 100g

Spécificité Case G19 : change de couleur en fonction de la réponse au ratio calculé.

Colonnes vertes : même base de calculs que précédemment, adaptés aux portions.