**GUIDE D’UTILISATION DU CALCULATEUR cetocalcul3**

Se fait sur une feuille de calcul vierge, préalablement créée et copiée.

1. Rentrer le nom de l’aliment et éventuellement sa marque dans une case de la colonne jaune « ingrédients »
2. Rentrer sur la même ligne les valeurs nutritionnelles dans les colonnes grises :

Pstandard pour les protéines,

Gstandard pour les glucides,

Lstandard pour les lipides.

Ces valeurs peuvent se trouver :

sur le produit (fournies par le producteur)

sur le site internet du producteur

sur le site internet par le site <https://ciqual.anses.fr/> (le plus fréquemment utiliser)

Sur ce site, après avoir sélectionné l’aliment recherché, nous prenons les valeurs suivantes :

Les Protéines (en g/100g)

Les Glucides (en g/100g)

Les Lipides (en g/100g)

Les autres données ne nous sont pas utiles pour les calculs.

1. Noter dans la case « quantité ingrédients » de la colonne jaune le poids des aliments (de préférence, commencer par les aliments dont les ratios initiaux dans la colonne grise « ratio standard » apparaissent en rouge)
2. Noter le poids de l’eau ajoutée si besoin (avec pour valeurs nutritionnelles 0 ; 0 ; 0)
3. Changer la valeur de pesée des aliments apportant du gras jusqu’à obtenir un ratio satisfaisant (en vert) dans la case « ratio final »
4. Eventuellement, ajouter dans la case « quantité portion » dans la colonne verte, la quantité d’une portion.
5. Apparaissent alors en information :

La quantité totale de produit fabriqué

La quantité totale de chaque macronutriment et leur valeur pour 100g ou pour une portion

L’apport énergétique pour 100g de produit fini, en totalité du produit fini, par portion du produit