

Nom de la boutique

COMMENT COMPTER LES MACRONUTRIMENTS D'UN PRODUIT ?

Nom de la boutique



COMMENT COMPTER LES MACRONUTRIMENTS D'UN ALIMENT?

METHODE

- 1)** Ouvrir la "**Table Ciqual**" (La table Ciqual est produite par l'Observatoire des aliments de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).
- 2)** Taper dans la barre de recherche de la table ciqual l'**aliment recherché**. Exemple : saumon.
- 3)** 1 pavé de saumon pèse en moyenne **120g**.

4) Je vois dans les données de la table ciqual que mon saumon apporte pour 100g :

25 g de protéines

10,3 g de lipides

0 g de glucides

5) Mais alors combien m'apporte-t-il pour 120g ? Soit le pavé entier ? J'applique le produit en croix.

Protéines : $(25 \times 120) / 100 = 30 \text{ g}$

Lipides : $(10,3 \times 120) / 100 = 12,4 \text{ g}$

Glucides : $(0 \times 120) / 100 = 0 \text{ g}$

6) Si je recherche les valeurs nutritionnelles d'un plat entier, je calcule les apports de chaque aliment présent dans la recette en fonction de la portion établie et je fais l'addition de chaque ingrédient en protéines, lipides et en glucides. Une balance alimentaire est indispensable pour peser les portions que vous consommez.