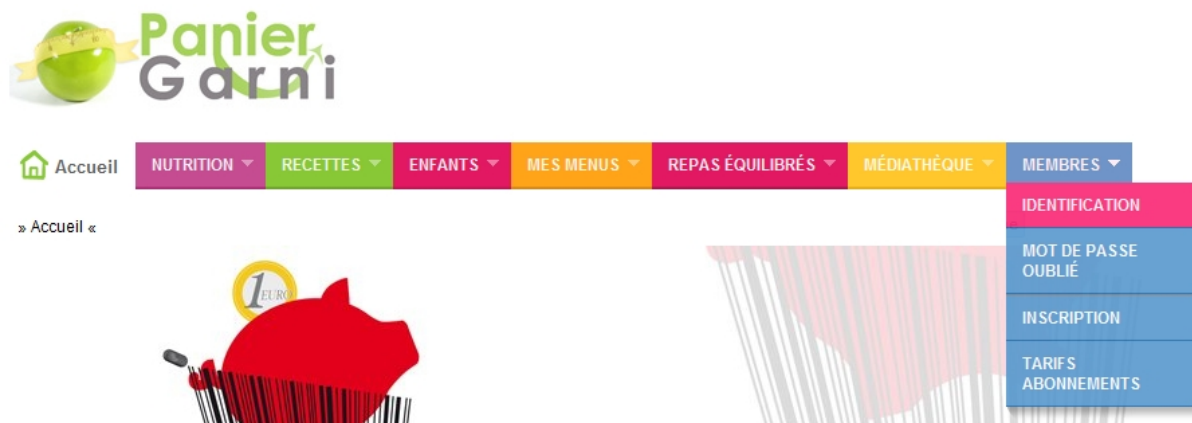


# Petit manuel d'utilisation du système nutritionnel de PanierGarni

## 1. Identification

Afin d'utiliser pleinement le système nutritionnel personnalisé de PanierGarni, il faut être identifié. Pour cela, cliquez sur **Identification** dans le menu **Membres**



Après avoir cliqué sur Identification, vous devez voir sur la page suivante :  
=> Entrez votre e-mail et votre mot de passe et cliquez sur **Valider**.

The image shows the 'IDENTIFICATION' login page. The breadcrumb trail is 'Accueil » Membres » Identification'. The page has a blue header with the title 'IDENTIFICATION'. Below the header, there is a form with two input fields: 'Email' containing 'adif.paniergarni@gmail.com' and 'Mot de passe' containing seven dots. At the bottom of the form, there are two buttons: 'Valider' (green text) and 'Effacer' (red text).

Une fois identifié, on est redirigé directement sur la page de réglage des **Préférences**.

## 2. Préférences

Accueil » Membres » Mes préférences

### MES PRÉFÉRENCES

Informations générales

**Vos informations**

Vous êtes abonné(e) au service **Nutrition** jusqu'au **31/12/2011**

- Téléchargez le logiciel pour PC "Mon Nutritionniste" (du 27/10/2010, 13.5 Mo) [en cliquant ici!](#)
- Téléchargez **votre profil** (licence) [en cliquant ici!](#)
- Téléchargez la mise à jour des recettes (du 19/01/2011, 959.01 Ko) [en cliquant ici!](#)

e-mail :

Nombre de personne dans la famille :

[Enregistrer les modifications](#)

PRÉFÉRENCES

PROFIL NUTRITIONNEL

COMPLÉTER MES ACHATS

MODIFIER MON MOT DE PASSE

QUITTER

TARIFS ABONNEMENTS

Renseigner le nombre de personnes habituellement présentes aux repas. Cliquez sur **Enregistrer les modifications**. Vous pouvez aussi modifier votre e-mail de connexion.

### Paramètres des générateurs de menus

Sans porc

Entrée

Plat

Dessert

**pour 7 repas**

	Nb pers	Repas
Lundi	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Mardi	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Mercredi	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Jeudi	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Vendredi	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Samedi	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Dimanche	4	<input checked="" type="checkbox"/>

**pour 14 repas**

	Midi		Soir	
	Nb pers	Repas	Nb pers	Repas
Lundi	0	<input type="checkbox"/>	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Mardi	0	<input type="checkbox"/>	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Mercredi	0	<input type="checkbox"/>	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Jeudi	0	<input type="checkbox"/>	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Vendredi	0	<input type="checkbox"/>	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Samedi	3	<input checked="" type="checkbox"/>	3	<input checked="" type="checkbox"/>
Dimanche	4	<input checked="" type="checkbox"/>	4	<input checked="" type="checkbox"/>

Préférences enregistrées

[Enregistrer les modifications](#)

Renseigner les jour et repas à générer en automatique (cases à cocher), et le nombre habituel de personnes présentes aux repas. Cliquez sur **Enregistrer les modifications**

Nous rappelons qu'**il est primordial** de bien renseigner le Profil nutritionnel afin que les générateurs de menus composent des menus sur mesures. Pour accéder au profil nutritionnel, cliquez sur **Profil nutritionnel** dans le menu **Membres**.

### 3. Profil nutritionnel

Renseigner correctement toutes les informations. Puis cliquez sur **Enregistrer les modifications**.

#### Les données physiques

[Accueil](#) [NUTRITION](#) [RECETTES](#) [ENFANTS](#) [MES MENUS](#) [REPAS ÉQUILIBRÉS](#) [MÉDIATHÈQUE](#) [MEMBRES](#)

[Accueil](#) » [Membres](#) » Mon profil nutritionnel

#### LE PROFIL NUTRITIONNEL DES ADULTES DE LA FAMILLE

les informations générales, Mensurations	
Adulte 1	Adulte 2
 Sexe <input type="radio"/> Femme <input type="radio"/> Homme	<input type="radio"/> Femme <input type="radio"/> Homme
Prénom <input type="text"/>	<input type="text"/>
Année de naissance <input type="text"/>	<input type="text"/>
Taille (cm) <input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Poids (kg) <input type="text"/> kg	<input type="text"/> kg

 **Enregistrer les modifications**

Si vous êtes célibataire, ne remplissez qu'une colonne.


#### LE PROFIL NUTRITIONNEL DES ADULTES DE LA FAMILLE

les informations générales, Mensurations	
Adulte 1	Adulte 2
 Sexe <input checked="" type="radio"/> Femme <input type="radio"/> Homme	<input type="radio"/> Femme <input checked="" type="radio"/> Homme
Prénom <input type="text" value="Huguette"/>	<input type="text" value="Raymond"/>
Année de naissance <input type="text" value="1948"/>	<input type="text" value="1952"/>
Taille (cm) <input type="text" value="151"/> cm	<input type="text" value="172"/> cm
Poids (kg) <input type="text" value="61"/> kg	<input type="text" value="88"/> kg

Préférences enregistrées

 **Enregistrer les modifications**

## L'activité physique

Niveau d'Activité Physique		
	Adulte 1 Huguette	Adulte 2 Raymond
Personne impotente (lit, fauteuil)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Travail assis, (sans déplacements et peu d'activités)	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Travail debout/assis en alternance (petits déplacements et peu d'activités)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Travail debout permanent (manutention, menuiserie,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Travail physique ou loisirs intenses (maçonnerie,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mode de vie		
Sédentaire	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Actif (moins de 2h de sport ou activité/semaine)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intense (plus de 2h de sport ou activité/semaine)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vos besoins naturels journaliers		
	Huguette 1636 Kcal	Raymond 2286 Kcal
 <b>Enregistrer les modifications</b>		

## Les petits déjeuners

Les petits déjeuners		
Unité	Aliments Adulte 1 Huguette	Aliments Adulte 2 Raymond
La mesure du café, thé, chocolat est approximative	1 bol de Café ▾	1 bol de Café ▾
Le Sucre	1 morceau de sucre ▾	2 morceaux de sucre ▾
Biscottes	3 biscottes ▾	-- Rien ▾
1 tartine de pain (20g environ)	-- Rien ▾	2 tartines ▾
1 mini-plaquette de beurre = 10g	1 portion ▾	2 portions ▾
Confiture (petite cuillère)	1 petite cuillère ▾	2 petites cuillères ▾
Fruit (ou verre de jus de fruit)	-- Rien ▾	-- Rien ▾
Laitage : yaourt ou verre de lait	-- Rien ▾	-- Rien ▾
<b>Viennoiserie</b>	<b>-- Rien ▾</b>	<b>-- Rien ▾</b>
<b>Bilan des petits déjeuners</b>	<b>Soit : 277 Kcal</b>	<b>Soit : 430 Kcal</b>
Préférences enregistrées		
 <b>Enregistrer les modifications</b>		

## Les collations

Collation de 10h		
	Adulte 1 Huguette	Adulte 2 Raymond
Fruit (ou verre de jus de fruit)	-- Rien	-- Rien
<b>Viennoiserie</b>	-- Rien	-- Rien
<b>Bilan des collations de 10h</b>	Soit : 0 Kcal	Soit : 0 Kcal
Collation de 16h/17h		
	Adulte 1 Huguette	Adulte 2 Raymond
Fruit (ou verre de jus de fruit)	-- Rien	1 fruit
<b>Viennoiserie</b>	1 viennoiserie	-- Rien
<b>Bilan des collations de 16h/17h</b>	Soit : 200 Kcal	Soit : 100 Kcal
Préférences enregistrées		
		

## Le bilan nutritionnel (vos besoins naturels)

Le bilan de vos besoins nutritionnels		
<b>Votre alimentation idéale</b>		
Petit déjeuner	409 Kcal	572 Kcal
Repas du midi	654 Kcal	914 Kcal
Repas du soir	573 Kcal	800 Kcal
<b>Votre alimentation actuelle</b>		
Apports hors repas (petit déj. et collations)	477 Kcal	530 Kcal
Valeurs des repas à répartir	1159 Kcal	1756 Kcal
		** Prenez un peu plus que l'adulte 1 (Huguette)
<b>Valeurs retenues</b>	<b>Le midi : 800 Kcal</b>	<b>Le soir : 700 Kcal</b>

Après avoir cliqué sur le dernier bouton « Enregistrer les modifications », vous pouvez consulter votre bilan nutritionnel, ainsi que vos besoins naturels.

Afin de prendre en compte les variations de poids dans le temps, nous vous conseillons de mettre à jour régulièrement ce profil.

## 4. Composez vos menus de repas équilibrés

*Laissez vous guider par le menu Repas équilibrés !*

The screenshot shows a web application interface for creating balanced meal plans. At the top, there is a navigation bar with tabs: Accueil, NUTRITION, RECETTES, ENFANTS, MES MENUS, REPAS ÉQUILIBRÉS (selected), MÉDIATHÈQUE, and MEMBRES. Below the navigation bar, the page title is 'Accueil » Composer des menus de repas équilibrés'. The main heading is 'COMPOSER DES MENUS DE REPAS ÉQUILIBRÉS'. Underneath, there is a section titled 'Principes essentiels de l'alimentation équilibrée' which explains the importance of a balanced diet and lists macronutrient targets: Glucides entre 50 et 55%, Lipides entre 30 et 35% et Protides entre 10 et 15%. Below this, there is a section titled 'Composez vous même vos menus équilibrés' which features four interactive cards. Each card shows a plate with a number and a description: 1 (un repas), 2 (deux repas), 7 (sept repas), and 14 (quatorze repas).

Accueil » Composer des menus de repas équilibrés

### COMPOSER DES MENUS DE REPAS ÉQUILIBRÉS

#### Principes essentiels de l'alimentation équilibrée

Une **alimentation équilibrée** est une alimentation ni trop grasse, ni trop sucrée, ni trop salée. D'accord mais comment faire ? Facile, il suffit d'avoir une alimentation avec une répartition des apports énergétiques en adéquation avec les besoins de l'organisme. Ces valeurs représentent les proportions idéales pour avoir une **alimentation saine sur le long terme**. Si nous ne parlons pas de régimes amaigrissant, ce type d'alimentation est un bon principe de **prévention de l'obésité**, et de lutte contre le surpoids. S'il est très difficile, voire impossible d'obtenir un repas ayant ces supers valeurs par une recherche manuelle, nos systèmes de menus le feront pour vous. Au besoin, prenez quelques secondes de plus afin d'obtenir un résultat à peu près dans les chiffres (nous ne sommes pas à 1% près).

#### Composez vous même vos menus équilibrés

- 1 : Composez votre menu équilibré pour un repas
- 2 : Composez vos menus équilibrés pour deux repas (une journée)
- 7 : Composez vos menus équilibrés pour sept repas (un par jour)
- 14 : Composez vos menus équilibrés pour quatorze repas (la semaine)

### *Grands principes des outils de composition des menus équilibrés.*

- Vous pouvez composer un, deux, sept ou quatorze repas équilibrés.
- Dans tous les outils, le nombre de calories de chaque repas est pré-renseigné automatiquement à partir de votre profil nutritionnel.
- Dans les versions 2 ou 14 repas, il y a un repas du midi et un repas du soir. Le nombre calories pour le midi et le soir sont différents.
- Dans les versions 7 et 14 repas : dans la mesure du possible, le système essaie de ne pas utiliser deux fois la même recette.
- Dans la version 14 repas : Si vous demandez un repas équilibré pour le soir mais pas pour le midi, le système considère que vous mangez « à l'extérieur » le midi, et que de ce fait, le repas du midi ne sera pas bien équilibré. De ce fait, le repas du soir sera un peu plus léger.

## Table des matières

<u>1. Identification.....</u>	<u>1</u>
<u>2. Préférences.....</u>	<u>2</u>
<u>3. Profil nutritionnel.....</u>	<u>3</u>
<u>Les données physiques.....</u>	<u>3</u>
<u>L'activité physique.....</u>	<u>4</u>
<u>Les petits déjeuners.....</u>	<u>4</u>
<u>Les collations.....</u>	<u>5</u>
<u>Le bilan nutritionnel (vos besoins naturels).....</u>	<u>5</u>
<u>4. Composez vos menus de repas équilibrés.....</u>	<u>6</u>
<u>Laissez vous guider par le menu Repas équilibrés !.....</u>	<u>6</u>
<u>Grands principes des outils de composition des menus équilibrés.....</u>	<u>6</u>