



AVIS DE SOUTENANCE D'UNE THESE DE DOCTORAT

Le Doyen de la Faculté des Sciences a le plaisir d'informer le public qu'une soutenance de
thèse de Doctorat en

« **Sciences de la vie et de l'environnement** »

aura lieu le 23/09/2023 à 09H30 à la Faculté des Sciences Kénitra

La Thèse sera présentée par **Mme EL MIR NISSRINE**

Sous le thème :

Elaboration de la table de composition des recettes culinaires les plus consommées au Maroc

Devant le jury composé de :

Nom et Prénom	Titre	Etablissement
BAGRI ABDELLAH	Président/ Rapporteur	Université Hassan 1 ^{er} , Settat
BARKAT AMINA	Rapporteur	Université Mohammed V, Rabat
AUAJJAR NABILA	Rapporteur	Université Ibn Tofail, Kénitra
MEHDAD SLIMANE	Examineur	Université Mohammed V, Rabat
SAFSAF NAIMA	Expert	Centre National de l'Energie, des Sciences et des Techniques Nucléaires, Rabat
EL KARI KHALID	Co-Directeur de thèse	Centre National de l'Energie, des Sciences et des Techniques Nucléaires, Rabat
EL HALOUI NOUREDDINE	Directeur de thèse	Université Ibn Tofail, Kénitra



Nom et Prénom : EL MIR NISSRINE
Date de soutenance : 23/09/2023
Directeur de Thèse : EL HALOU NOUREDDINE

Sujet de thèse:

Elaboration de la table de composition des recettes culinaires les plus consommées au Maroc

Résumé:

Cette thèse se concentre sur l'élaboration d'une table de composition alimentaire des recettes culinaires marocaines les plus consommées, en utilisant à la fois le calcul et l'analyse de la composition nutritionnelle. L'objectif principal était d'évaluer précisément le profil nutritionnel de ces recettes, en incluant des aspects tels que le Nutriscore, le facteur de rendement et la liste d'échange alimentaire.

La table de composition alimentaire a permis de collecter des données précises sur les nutriments présents dans les recettes étudiées. En utilisant le système Nutriscore, l'étude a fourni des informations sur la qualité nutritionnelle globale des recettes. Une liste d'échange alimentaire spécifique a également été développée, offrant des alternatives et des substitutions d'ingrédients pour une alimentation plus équilibrée et adaptée aux besoins individuels.

Une contribution significative de cette thèse est l'élaboration d'un facteur de rendement spécifique aux recettes marocaines. Cela a permis d'évaluer avec précision les variations de poids des ingrédients avant et après cuisson de no recettes.

Il convient de noter que des limites sont présentes dans cette étude, telles que les contraintes budgétaires limitant les analyses approfondies en laboratoire et en cuisine, ainsi que le manque de données comparatives spécifiques au contexte marocain.

En conclusion, cette thèse représente une première avancée dans la connaissance de la composition nutritionnelle des recettes culinaires marocaines. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour améliorer la base de données de composition alimentaire marocaine et approfondir notre compréhension de la qualité nutritionnelle des recettes culinaires marocaines.

Abstract:

This thesis focuses on the development of a food composition table for the most consumed Moroccan culinary recipes, using both calculation and analysis of nutritional composition. The main objective was to accurately assess the nutritional profile of these recipes, including aspects such as Nutriscore, yield factor, and food exchange list.

The food composition table allowed for the collection of precise data on the nutrients present in the studied recipes. By utilizing the Nutriscore system, the study provided information on the overall nutritional quality of the recipes. A specific food exchange list was also developed, offering alternatives and ingredient substitutions for a more balanced and individualized diet.

A significant contribution of this thesis is the development of a yield factor specific to Moroccan recipes. This enabled the accurate evaluation of ingredient weight variations before and after cooking, considering the specific retention factors for each food item.

It should be noted that there are limitations in this study, such as budget constraints limiting in-depth laboratory and culinary analyses, as well as a lack of specific comparative data for the Moroccan context.

In conclusion, this thesis represents an initial advancement in the understanding of the nutritional composition of Moroccan culinary recipes. The utilization of calculation and analysis, the development of the food composition table, the use of the Nutriscore system, the food exchange list, and the yield factor have yielded accurate results. Further research is needed to enhance the Moroccan food composition database and deepen our understanding of the nutritional quality of Moroccan culinary recipes.

