



FORMATION – NUTRITION & DIÉTÉTIQUE – PRÉSENTIEL –



OBJECTIFS VISÉS

- Comprendre les principes de base de la nutrition appliquée à la restauration.
- Identifier les aliments clés et leurs apports nutritionnels.
- Découvrir et expérimenter les techniques culinaires végétariennes et végétaliennes.
- Élaborer des menus santé équilibrés et attractifs.



PUBLIC CIBLÉ

Cuisiniers, chefs de partie, traiteurs, restaurateurs, responsables de restauration collective ou toute personne souhaitant découvrir et intégrer les principes de la cuisine santé et équilibrée.



PRÉREQUIS

Connaissances de base en cuisine et hygiène alimentaire.



DURÉE

14 heures



HORAIRES DES SESSIONS

À définir



LIEU DE FORMATION

Sur le lieu de travail
ou dans un centre de
formation dédié.



PRIX (HT) / JOUR

INTRA : 2160 €^{HT}/session
INTER : 560 €^{HT}/stagiaire

SOLAME

formation@solame.fr

www.solame.fr

Tél : 01 76 38 06 19



RÉSUMÉ INTRODUCTIF

La cuisine santé s'impose comme une tendance durable dans la restauration moderne.

Cette formation permet de **découvrir les fondements nutritionnels** et d'apprendre à **adapter ses recettes aux besoins actuels** : cuisine végétarienne, végétalienne, équilibrée et respectueuse des valeurs nutritives.

CONTENU DU PROGRAMME

INTRODUCTION (0H30)

1. FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION (3H00)

- Rôles des macronutriments : glucides, lipides, protéines.
- Micronutriments : vitamines, minéraux, fibres.
- Lecture des valeurs nutritionnelles.
- Équilibre entre apports et dépenses.
- Notions de digestion, assimilation et hydratation.



Comprendre la structure et les besoins de l'organisme.

Atelier pratique (0H45) :

Élaboration d'une assiette équilibrée selon les recommandations nutritionnelles.

2. PRODUITS ET INGRÉDIENTS SANTÉ (3H00)

- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...).
- Céréales et pseudo-céréales (riz complet, quinoa, millet...).
- Fruits et légumes de saison.
- Alternatives aux protéines animales : tofu, seitan, tempeh.
- Graisses saines : huiles vierges, oléagineux.
- "Superfoods" et compléments naturels.



Identifier et valoriser les produits bénéfiques à la santé.



Atelier pratique (0H45) :

Réalisation d'un tableau comparatif de valeurs nutritionnelles.

3. TECHNIQUES CULINAIRES SANTÉ (4H00)

- Méthodes de cuisson douce : vapeur, papillote, basse température.
- Techniques de réduction du gras, du sucre et du sel.
- Utilisation d'herbes, d'épices et d'assaisonnements naturels.
- Maîtrise des textures : veloutés, purées, marinades.
- Préservation des qualités nutritives.



Cuisiner sainement sans perdre la saveur.

Atelier pratique (1H30) :

Réalisation d'un plat végétarien complet (entrée/plat/dessert).

4. CONCEPTION DE MENUS ET FICHES TECHNIQUES (2H00)

- Planification des repas selon les besoins nutritionnels.
- Élaboration de menus végétariens/végétaliens équilibrés.
- Utilisation d'outils de calcul nutritionnel.
- Établissement de fiches techniques.



Créer des menus équilibrés adaptés à la restauration.

Atelier pratique (0H30) :

Création d'un menu santé équilibré pour un service de restauration collective.



5. HYGIÈNE, CONSERVATION ET COMMUNICATION CLIENT (2H00)

- Gestion du froid et prévention des contaminations croisées.
- Conservation et emballage des plats santé.
- Communication des valeurs nutritionnelles sur les menus.
- Gestion des allergies et régimes spécifiques.



Garantir la sécurité alimentaire
et valoriser son offre.

Atelier pratique (0H30) :

Simulation d'une présentation client sur un menu "cuisine santé".

6. SYNTHÈSE ET CONCLUSION (0H30)

- Échanges et dégustation.
- QCM final et autoévaluation.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Ateliers pratiques, supports nutritionnels, fiches techniques, démonstrations, dégustations comparatives.
- Pédagogie participative alternant les présentations et les échanges • Séances de questions / réponses • Études de cas concrets • Apports théoriques complémentaires et de synthèse sur document papier • Réalisation de fiches techniques.

MODALITÉ DE FORMATION

- Présentiel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

Un test de positionnement sera effectué en amont de la formation afin d'évaluer la progression du stagiaire. Afin de valider ses acquis, des questions seront posées sous forme d'exercices interactifs tout au long de la formation.

QCM final, observation des pratiques, évaluation des menus réalisés.

À l'issue de cette formation, le stagiaire recevra une attestation de formation téléchargeable au format PDF.



MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'APPRÉCIATION DES PARTICIPANTS

- Questionnaire de satisfaction remis en fin de session.

-> Ce programme de formation est volontairement généraliste. Un audit sera effectué par le formateur afin de fixer les dates et horaires de la formation et de construire un programme «sur mesure» adapté à vos besoins spécifiques.

Ce plan de cours «sur mesure» permettra également d'établir la liste des éventuels achats à effectuer et du matériel qui sera nécessaire au bon déroulement de la formation.

NOTE : Si vous, ou l'un(e) de vos salarié(e)s, est une personne en situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap à l'adresse mail : contact@solame.fr