



FORMATION

CUISINE DIÉTÉTIQUE

POUR LES MÉTIERS DE LA RESTAURATION

Apprenez à allier santé et plaisir dans l'assiette grâce à notre formation en cuisine diététique. Spécialement conçue pour les chefs cuisiniers, traiteurs, étudiants en hôtellerie-restauration et autres professionnels des métiers de bouche, cette formation vous offre des outils pratiques et des connaissances approfondies pour répondre aux attentes croissantes en matière de nutrition et de santé dans l'alimentation.

Cette formation Cuisine Diététique vous permettra de maîtriser l'art du « fait maison » en intégrant des super-aliments ainsi que des ingrédients inconnus ou méconnus.

Vous apprendrez à valoriser ces produits dans vos recettes pour proposer une cuisine saine, innovante et répondant aux attentes des consommateurs en quête de qualité et de nouveauté.

Pourquoi se former À LA DIÉTÉTIQUE ET À LA NUTRITION ?



Dans un secteur en pleine évolution, la maîtrise des principes diététiques est devenue indispensable pour s'adapter aux tendances du marché.

- **Répondez aux attentes des consommateurs** : proposez des plats équilibrés, « faits maison », sains et adaptés à des régimes spécifiques (sportifs, végétariens, sans gluten, etc.).
- **Démarquez-vous dans un marché concurrentiel** : valorisez vos compétences grâce à des connaissances en nutrition et diététique, essentielles pour répondre aux nouvelles exigences du secteur.
- **Innover en cuisine** : découvrez comment intégrer des super-aliments (thé matcha, farine de patate douce, spiruline bleue) et des substituts alimentaires (tofu, lait végétal et poudre de fruits) pour créer des recettes équilibrées et vraiment modernes.
- **Renforcez la qualité de vos services** : améliorez la qualité nutritionnelle des plats et valorisez votre établissement auprès d'une clientèle exigeante.
- **Saisissez de nouvelles opportunités professionnelles** : la demande pour une cuisine saine et diététique est en constante progression, créant de nouvelles perspectives d'emploi et de développement.



Les objectifs pédagogiques

DE LA FORMATION CUISINE DIÉTÉTIQUE



- **Maîtriser l'art des menus sur-mesure**

Apprenez à élaborer des menus variés et équilibrés qui répondent aux besoins spécifiques de votre clientèle : régimes sans gluten, options végétariennes, plats faibles en sucre ou riches en protéines. Cette compétence vous permettra de diversifier votre offre et de vous adapter aux tendances alimentaires actuelles.

- **Optimiser vos choix de matières premières**

Développez une expertise dans la sélection et l'utilisation de super-aliments et de substituts alimentaires innovants. Intégrez ces ingrédients à vos recettes pour offrir des plats à la fois sains et savoureux, en accord avec les attentes croissantes pour une alimentation de qualité.

- **Valoriser la nutrition dans vos créations**

Apprenez à analyser et à calculer l'apport nutritionnel de vos plats. Mettez en avant ces informations pour informer vos clients et renforcer la crédibilité de votre établissement dans le domaine de la cuisine santé.

- **Innover avec des collations saines et équilibrées**

Développez des techniques pour concevoir des collations adaptées aux besoins de santé et de bien-être : faibles en gras, riches en nutriments ou conformes aux attentes spécifiques de votre clientèle. Une opportunité de vous distinguer en répondant aux exigences des consommateurs soucieux de leur santé.



Pour qui ?

CETTE FORMATION S'ADRESSE :



- **Aux Collaborateurs en restauration traditionnelle ou collective.**
- **Aux Chefs cuisiniers, cuisiniers, traiteurs.**
- **Aux Étudiants des écoles hôtelières et professionnels des métiers de bouche.**
- **Aux Établissements variés : restaurants, cafés, pâtisseries, hôtels & spas.**

Nous proposons également des formations sur mesure, adaptées aux besoins spécifiques de votre établissement.

Contactez-nous !



Pourquoi

SUIVRE CETTE FORMATION AVEC PERFODIET ?



Perfodiet, organisme de formations reconnu en diététique et nutrition, vous offre une formation sur mesure, spécialement conçue pour les professionnels des métiers de bouche. En vous formant avec nous, vous bénéficiez :

- **D'une expertise pointue en cuisine santé :** Perfodiet s'appuie sur des années d'expérience pour vous transmettre des compétences en nutrition et diététique adaptées aux exigences de votre métier.
- **D'un contenu pédagogique innovant :** élaboration de menus équilibrés, sélection des meilleurs super-aliments, calcul des apports nutritionnels... Nous mettons à votre disposition des outils concrets pour exceller dans votre domaine.
- **D'un accompagnement personnalisé :** nos formations sont adaptées à vos besoins spécifiques, qu'il s'agisse de répondre à des demandes clients particulières ou de renforcer votre positionnement dans un marché en constante évolution.



En suivant cette formation avec Perfodiet, vous serez en mesure de proposer une offre culinaire différenciée, parfaitement en phase avec les attentes des consommateurs exigeants et les tendances alimentaires actuelles.

Rejoignez-nous pour renforcer vos compétences, valoriser votre établissement et devenir un acteur incontournable de la cuisine de demain.



35 Chemin des travaux – 06800 Cagnes sur Mer

☎ 07 61 07 96 60

www.perfodiet.com - perfodiet@hotmail.com



PERFODIET a obtenu en date du 30/04/2021 la certification QUALIOPi au titre de la ou des catégories d'actions suivantes: actions de formation continue