



## PROGRAMME DE FORMATION 100% EN LIGNE

### « NUTRITION APPLICABLE AUX METIERS DE LA RESTAURATION »

| PUBLIC                                     | PRÉ-REQUIS                             | TARIF    | DURÉE     |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|----------|-----------|
| Métiers d'hôtellerie et de la restauration | Savoir, comprendre et lire le Français | 1690 TTC | 45 heures |

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Garantir une alimentation saine** : proposer des repas équilibrés répondant aux besoins nutritionnels des clients.
- **Réduire les risques de santé** : prévenir les maladies liées à une mauvaise alimentation.
- **Améliorer la satisfaction client** : offrir des plats savoureux et sains.
- **Répondre aux exigences réglementaires** : respecter les normes nutritionnelles en restauration.
- **Renforcer les compétences** : valoriser les employés et leur expertise.

### COMPÉTENCES VISÉES

1. Maîtriser les bases de la nutrition.
2. Concevoir des plats équilibrés et raffinés.
3. Adapter les menus aux besoins spécifiques des convives (sportifs d'endurance, sportifs de force, minceur, femmes enceintes).
4. Intégrer des produits sains tout en préservant l'excellence culinaire.

### INTERVENANTE

Audrey DELATER – Naturopathe (2023) - Diététicienne libérale diplômée depuis 2009 et spécialisée en diététique du sportif.

Dirigeante et Fondatrice de Perfodiet – Organisme de formation crée 2014 – certifié QUALIOPI. 15 ans d'expérience dans l'enseignement et la conception de parcours de formation.

Références professionnelles : Le Majestic - Hôtel Barriere (Cannes) - Le Méridien Beach Plaza (Monaco) – Laboratoire Arkopharma – SDIS 06 et SDIS83 (Service départemental d'incendie et de secours) – Academy Mouratoglou – APASCAM – EDNH Nice- HP formation (Genève) – IFAS (Nyon Suisse) – Centrale thermique d'Aix-en-Provence – Centre Européen de Formation – 360°Naturopathy



## **CONTENUS PÉDAGOGIQUES**

### **Fondamentaux de la nutrition humaine**

- Métabolisme et nutrition : comprendre pour mieux cuisiner
- Appareil digestif et microbiote
- Étude des macronutriments :
  - Protéines en restauration
  - Lipides en restauration
  - Glucides en restauration
- Hydratation en restauration
- Micronutriments et antioxydants
- Menus équilibrés et recommandations nutritionnelles

### **Nutrition appliquée à la restauration**

- Cuisine minceur : plaisir et équilibre
- Cuisine et nutrition sportive : prise de masse et récupération
- Nutrition et performance : endurance et ultra-endurance
- Nutrition de la femme enceinte
- Nutrition et grand âge
- Assiette sans résidus

### **Adaptation aux nouvelles tendances alimentaires**

- Végétarisme, végétalisme
- Jeûne intermittent
- Alimentation cétogène
- Super-aliments et alimentation fonctionnelle
- Réglementation et aspects marketing en restauration santé

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

### **En E-learning (100 % à distance)**

- Accès à la plateforme des cours en ligne (vidéos) et manuel.
- 5 heures de coaching privé en visioconférence avec le formateur
- Tutorat pédagogique tout au long du parcours
- Quizz et exercices pratiques
- Évaluations continues

## **MODALITES D'ENTRÉE EN FORMATION**

Sur dossier :

- Entretien physique ou téléphonique
- CV
- Lettre de motivation
- Copie des diplômes ou certificats



## **MOYENS TECHNIQUES**

- Un ordinateur connecté à internet
- Logiciel de traitement de texte (Word Excel)
- Une bonne connexion Navigateur dernière version (Chrome)
- Micro, caméra et casque

## **ÉVALUATION**

1 QCM en ligne

Une fois la formation terminée et l'obtention d'une moyenne supérieure ou égale à 10/20, une attestation de fin de formation sera délivrée.

Cette attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de formation.

## **SANCTION DE LA FORMATION**

- Une attestation de formation « Nutrition applicable aux métiers de la restauration » après validation des épreuves.

## **DATES**

Entrées en formation 365J/365J

## **CONTACT**

Audrey DELATER

Tel : 0761079660

Email : [contact@perfodiet.com](mailto:contact@perfodiet.com)

