

## FORMATION NUTRITION APPLICABLE AUX MÉTIERS DE LA RESTAURATION



La formation Nutrition & Cuisine Diététique est dédiée aux professionnels des métiers de la restauration souhaitant intégrer les principes de la nutrition et de la diététique dans leurs pratiques culinaires, sans jamais renoncer au goût ni à la créativité.

Spécialement conçue pour les chefs cuisiniers, traiteurs, étudiants en hôtellerie-restauration et professionnels des métiers de bouche, cette formation vous apporte des outils concrets, opérationnels et actuels pour répondre aux nouvelles attentes des consommateurs en matière de cuisine saine, responsable et innovante.

### Pourquoi se former à la nutrition en restauration ?

**Le secteur de la restauration est en pleine transformation. Les clients sont de plus en plus attentifs :**

- à la qualité nutritionnelle des plats,
- au « fait maison »,
- aux régimes spécifiques et aux besoins santé.

Aujourd'hui, la maîtrise des bases de la nutrition et de la diététique est devenue un véritable levier de différenciation professionnelle.

**Grâce à cette formation, vous pourrez :**

- Répondre aux attentes d'une clientèle exigeante et informée
- Proposer des plats équilibrés, sains et adaptés (sportifs, végétariens, sans gluten, pauvres en sucre, riches en protéines...)
- Vous démarquer dans un marché concurrentiel
- Innover en cuisine grâce aux super-aliments et aux ingrédients fonctionnels





## Objectifs de formation

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

Apprenez à concevoir des menus équilibrés et variés répondant aux besoins spécifiques de votre clientèle :

- régimes sans gluten
- végétariens ou végétaliens
- pauvres en sucres
- riches en protéines
- nutrition sportive ou bien-être

### Valoriser la nutrition dans vos créations

- Analyse et calcul des apports nutritionnels de vos plats
- Mise en valeur des bénéfices nutritionnels auprès de votre clientèle
- Renforcement de la crédibilité de votre établissement dans la cuisine santé

### Gestion du poids et sèche

Développez une expertise dans la sélection et l'utilisation :

- des super-aliments
- des substituts alimentaires innovants pour créer des plats à la fois sains, savoureux et attractifs.

### Innover avec des collations saines

- Conception de collations équilibrées et fonctionnelles
- Réponses aux attentes bien-être et santé
- Opportunité de différenciation commerciale

## Programme de formation

### 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





## A qui s'adresse la formation ?

- Métiers de l'hôtellerie et de la restauration

## Dates d'entrée en formation

- En E-learning : **45 heures**
- En présentiel : nous contacter

## Modalités pédagogiques

### En E-learning (100 % à distance)

- Accès à la plateforme des cours en ligne (40 heures de cours)
- Manuel
- 5H00 de visioconférences en privé avec le formateur
- Tutorat pédagogique tout au long du parcours
- Quizz et exercices pratiques
- Évaluations continues

### En présentiel

- Cours théoriques illustrés (supports PowerPoint et manuels)
- Ateliers pratiques adaptés aux métiers de la restauration
- Évaluations continues

## Modalités d'entrée en formation

**L'entrée en formation sur fait sur dossier. Un entretien téléphonique ou physique est requis avant toute entrée en formation.**

- 1 curriculum vitae complet
- Copie des diplômes ou certificats
- 1 lettre de motivation

## Modalités d'évaluation

**L'évaluation des compétences attestées repose sur :**

- Un QCM en ligne chronométré

## Financement de la formation

**Plusieurs solutions de financement sont possibles. Rapprochez-vous de :**

- votre OPCO
- votre service RH
- France travail
- La mission locale
- L'AGEFICE

- ▶ TARIF E-learning : **1690€**
- ▶ En présentiel : nous contacter