

Programme



Module 1 Théorie :

- Les besoins nutritionnels
- Les recommandations officielles actuelles en France
- La composition des aliments : l'équilibre des repas
- Les tendances santé/bien être actuelles : nature, origine, enjeux, les attentes des consommateurs en matière d'alimentation santé/bien être
- Les cuissons à privilégier



Module 2 Pratique :

- Découverte des aliments santé/bien être tendance à exploiter/associer, leurs intérêts nutritionnels, leur mise en œuvre
- Les plantes aromatiques et épices, les condiments (Curcuma, Gomasio, Tahin, sauces soja : tamari sans gluten, etc.)
- Les graines dont le chia et le psyllium, le LSA (Linseeds-Sunflower seeds-Almonds)
- Les fruits secs oléagineux
- Les matières grasses végétales : huiles, pâtes, crèmes



Module 5 Théorie :

- Palier les risques de carences ou comment équilibrer l'alimentation en cas d'évictions d'aliments et avec ces nouvelles tendances alimentaires
- Les sources de minéraux et de vitamines, enjeu de santé publique pour assurer la couverture des besoins nutritionnels en cas d'éviction d'aliments
- La lactofermentation
- Astuces pour faciliter la digestion



Module 6 Pratique :

- Les sucres naturels, les ingrédients texturants (agar-agar, arrow-root, tapioca, etc.)
- Les boissons végétales
- Le pain au levain, les farines à la meule de pierre : intérêts nutritionnels et technique
- Les farines sans gluten, leur utilisation (desserts, pain sans gluten)



Module 3 Théorie :

- Alimentations végétarienne et végétalienne
- Le véganisme, le flexitarisme
- L'alimentation anti-inflammatoire, alimentation anti-cancer : quelques mots
- Alimentation méditerranéenne
- Le sans gluten, sans lactose, sans produits laitiers, sans sucre ajouté : pourquoi ? Y a-t-il des intérêts pour la santé ?



Module 4 Pratique :

- Les sources de protéines végétales : légumineuses, céréales, protéagineux et oléoprotéagineux (TVP : Biopress Tonneins)
- Associations pour assurer la complémentarité des protéines et accorder les saveurs
- Les nouvelles sources de protéines : les farines d'insectes (Agronutris Toulouse)



Objectifs professionnels

Permettre à l'apprenant de proposer des plats végétariens et/ou vegan dans son établissement, en respectant les attentes de la clientèle.



Objectifs pédagogiques

- Connaître les notions de besoins nutritionnels
- Connaître les principes d'équilibre alimentaire
- Connaître les recommandations en vigueur
- Connaître les condiments, aliments, associations et plats "santé et bien-être"
- Savoir comment couvrir les besoins nutritionnels en associant des ingrédients d'origine végétale essentiellement

INTER

INTRA

Mini 6

Mini 2

