

Programme



Module 1 Théorie :



- Les besoins nutritionnels et les recommandations en vigueur
- Les nouvelles tendances
- Ouverture sur la cuisine et la diététique du monde (ayurveda, diététique chinoise, etc.)
- Découverte des aliments santé du monde
- Plats traditionnels et intérêts nutritionnels

Module 2 Pratique :



- La cuisine végétarienne/végétalienne (approfondissement)
- Les condiments, les graines, les fruits secs oléagineux
- Source de protéines végétales
- Les repas principaux (exemple : buddha bowl)

Module 3 Théorie :



- Allergies/intolérances et alimentations d'éviction
- Le sans gluten, sans lactose, sans sucre : pour qui, pourquoi et comment les mettre en œuvre ?
- Cuisine simple, naturelle avec des aliments bruts non transformés
- Additifs de synthèse/additifs naturels : autorisation de mise sur le marché, bénéfices/risques, les ingrédients naturels de substitutions

Module 4 Pratique :



- Cuisiner sans gluten, sans lactose, sans sucre ou avec peu de sucre
- Les desserts, les encas, les collations (exemple Nice cream)

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



Se perfectionner aux différentes formes de cuisines santé et leurs valeurs nutritionnelles.

INTER

INTRA

Mini 6

Mini 2

