NUTRITION DIETETIQUE DECOUVERTE
CODE RNCP :

PUBLIC

Demandeur d'emploi
Chef d'entreprise
Salarié
Porteur de projet

PRÉREQUIS

Aucun mais il est préférable de savoir lire et écrire

DURÉE

14h sur 2 jours

HORAIRES

8h30-12h 13h-16h30

DATES ET LIEUX

Nous consulter

INTERVENANT(S)

Formateur Chef Cuisine végan

TARIF

Nous consulter

LIMITE EFFECTIF

de 5 à 10 participants

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Découvrir les différentes formes de cuisines santé : végétarienne, végétalienne, sans gluten, allégée
- Identifier la valeur nutritionnelle des aliments et leurs impacts sur l'équilibre alimentaire
- Réaliser des recettes équilibrées, savoureuses et créatives dans une démarche santé et bien-être

METHODE PEDAGOGIQUES

Formation basée sur une pédagogie active : les apports théoriques sont ponctués d'activités ludiques, d'exercices et d' échanges avec le formateur
Cours en présentiel : Les apprenants assistent à des sessions en face à face avec les formateurs, favorisant les échanges directs et l'interaction.
Travaux pratiques et mises en situation : Des exercices pratiques et des simulations sont réalisés pour développer les compétences techniques et opérationnelles des apprenants
Un livret de formation remis à chaque stagiaire

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

Evaluation à froid à M+3
Évaluation de la satisfaction en fin de formation
Remise d'attestation individuelle en fin de formation

NUTRITION DIETETIQUE DECOUVERTE

CONTENU DE LA FORMATION

Hello Académie Expertise

Module 1 — Bases de la cuisine santé et cuisine végétarienne (7h)

Cours Théorique – 2h

- Principes de la nutrition : macronutriments, micronutriments, équilibre des repas
- Apports et besoins énergétiques selon les profils
- Comprendre les régimes « santé » : végétarien, végétalien, sans gluten, hypocalorique
- Préservation des qualités nutritionnelles à la cuisson
- Associations alimentaires : protéines végétales, céréales, légumineuses

Atelier pratique en cuisine – 5h

Réalisation de recettes végétariennes équilibrées :

- Buddha bowl complet (céréales, légumineuses, légumes, graines)
- Galettes végétales & sauces maison
- Salades repas colorées et nutritives
- Dessert léger : mousse végétale, crumble sans beurre
    - Techniques : cuisson douce, vapeur, assaisonnement naturel, travail des textures

Module 2 — Cuisine végétalienne et valorisation nutritionnelle (7h)

Cours Théorique – 2h

- Différences entre cuisine végétarienne et végétalienne
- Substituts aux produits animaux : laits végétaux, tofu, tempeh, légumineuses
- Rôle des superaliments : graines, algues, fruits secs, huiles végétales
- Gestion des apports en protéines, fer, calcium, B12…
- Lecture d'étiquettes et valorisation des produits bruts

Atelier pratique en cuisine – 5h

Réalisation de recettes végétaliennes :

- Curry de légumes au lait de coco et riz complet
- Tartinades et sauces végétales (houmous, pesto, fromage végétal)
- Dessert gourmand sans lactose (brownie aux haricots rouges, mousse au chocolat végétale)
- Travail sur la présentation et valorisation des plats santé

DELAI D'ACCÈS

De 15 jours à 2 mois en fonction du financement demandé.

QUALITE ET SATISFACTION CLIENT

Note qualité globale : *
Note atteinte des objectifs:*
Note reussite examen:*

Nombre de session: *
Nombre de participant:*
*Nouveau Programme

Hello Académie Expertise

MODALITES :

✅ Formation intra-entreprise

Une session organisée pour les salariés d'une entreprise.
Lieu: soit dans les locaux de l'entreprise (salle conforme), soit dans une salle louée pour l'occasion.
Date: en fonction des disponibilités des salariés.
Le programme peut être adapté au contexte et modifié en fonction des attentes.

✅ Formation inter-entreprise

Le contenu ,la date, le lieu et le prix de formation sont fixes (voir planning).
La salle de formation sera louée à un prestataire respectant les dispositions en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap
Un mode de formation qui facilite le partage d'expérience entre les stagiaires issus de plusieurs entreprises et secteurs d'activité.

ORGANISATION :

✅ En présentiel
✅ En distanciel

✅ En présentiel
✅ En distanciel

RYHTMES :

✅ En continu
✅ En discontinu

✅ En continu
✅ En discontinu

En cas de situation de handicap nécessitant des adaptations spécifiques, n'hésitez pas à contacter notre référente Elodie COTTE au 0692 988 445

MODALITES INSCRIPTION

Pour les modalités et les délais d'accès à cette formation,
Contactez nous :

0262 850 860 helloacademie@gmail.com Du Lundi au Vendredi 8h- 17h

Voir les différents financements possibles sur le site: https://helloacademie.re/financement/