

## I Modalités disponibles

Presentiel

Tarif de la formation : 490,00 € HT soit 588,00 € TTC

## I Satisfaction

Taux de satisfaction global : Non calculé

## I Durée de la formation

Durée de la formation : 14 heures.

## I Public

Cuisiniers

## I Prérequis

- Prérequis : notions de base en hygiène et sécurité alimentaire
- Accessibilité : adaptations possibles

## I Formateur

Professionnel confirmé dans l'exercice de ses fonctions, compétences pédagogiques à mettre en œuvre les formations.

## I Méthodologie et moyens pédagogiques

- Pédagogie active : ateliers pratiques, dégustations, mises en situation
- Apports théoriques illustrés
- Supports visuels et fiches outils

## I Objectifs

Découvrir les différentes formes de cuisines santé et leur valeur nutritionnelle.

## I Suivi et évaluation

- Évaluation diagnostique : auto-positionnement en début de formation
- Évaluations formatives : observation en ateliers pratiques
- Évaluation sommative : réalisation d'un menu santé/ Quizz
- Délivrance d'une attestation de formation

## I Financement

Délai d'accès de 16 à 30 jours selon le financement demandé.

Contactez le service formation continue pour obtenir un devis ou toute assistance technique lors de formation à distance.  
Informations complémentaires disponibles sur notre site Internet : [www.cfahconseil.com](http://www.cfahconseil.com)

Délai d'accès de 16 à 30 jours selon le financement demandé.  
Contactez le service formation continue pour obtenir un devis ou toute assistance technique lors de formation à distance.  
Informations complémentaires disponibles sur notre site Internet : [www.cfahconseil.com](http://www.cfahconseil.com)

H&C Conseil 6 Place de Regensburg 63000 CLERMONT-FERRAND  
Tel : 0473932592 - Siret 42924994900075  
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° : 83 63 03371 63 auprès de la Préfecture Auvergne-Rhône-Alpes

## **Contenu**

### 1. Bases nutritionnelles

- Principe de la nutrition et de la diététique
- Les besoins nutritionnels

### 2. Cuisine végétarienne équilibrée

- Technique de cuisson basse température
- Connaissances des produits (légumes, céréales, protéines végétales)

Atelier : Réalisation de plats végétarien et végétalien

### 3. Cuisine nutritionnelle et santé

- Adaptation des menus pour régimes spécifiques (sans gluten, sans lactose..)
- Les principaux allergènes

Atelier : réalisation de desserts équilibrés

### 4. Diététique et apports nutritionnels

- Apports nutritionnels
- Macro et micro-nutriments

Atelier : dégustation et analyse sensorielle

Délai d'accès de 16 à 30 jours selon le financement demandé.

Contactez le service formation continue pour obtenir un devis ou toute assistance technique lors de formation à distance.  
Informations complémentaires disponibles sur notre site Internet : [www.cfahconseil.com](http://www.cfahconseil.com)

H&C Conseil 6 Place de Regensburg 63000 CLERMONT-FERRAND  
Tel : 0473932592 - Siret 42924994900075

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° : 83 63 03371 63 auprès de la Préfecture Auvergne-Rhône-Alpes