



**APT FORMATION**  
APPRENDRE POUR TOUS

**Durée : 45 heures**

**Lieu : Dans l'entreprise**

### Profil des stagiaires :

- Cuisiniers et chefs souhaitant diversifier leur offre.
- Restaurateurs et traiteurs intéressés par une cuisine santé.

### Pré-requis :

- Connaissances de base en cuisine (taillage, cuisson, hygiène alimentaire).

### ORGANISATION DE LA FORMATION

#### Equipe pédagogique

- Formateurs expérimentés

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Documents, supports de formation
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quiz

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Emargements
- Questions orales et écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

# CUISINE DIETETIQUE



### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les bases nutritionnelles d'une alimentation équilibrée.
- Identifier et cuisiner les aliments favorisant la santé et le bien-être.
- Adapter les recettes traditionnelles en version diététique et savoureuse.
- Maîtriser les techniques culinaires permettant de limiter matières grasses, sucres et excès de sel.
- Élaborer des menus complets, équilibrés et adaptés à différents profils (sportifs, seniors, personnes en surpoids, etc.).

## CONTENU DE LA FORMATION

### Introduction à la cuisine diététique

*Comprendre les fondements nutritionnels et découvrir les techniques culinaires de base.*

- Notions d'équilibre alimentaire : apports en protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines
- Aliments à privilégier / à limiter
- Méthodes de cuisson diététiques : vapeur, papillote, cuisson basse température
- Réduction des matières grasses et sucres sans perte de goût
- Atelier pratique : réalisation de plats simples et équilibrés

### Les protéines et leurs alternatives

*Valoriser les sources de protéines animales et végétales dans une cuisine saine.*

- Viandes maigres, poissons, œufs : modes de cuisson adaptés
- Légumineuses et céréales complètes comme alternatives
- Associer protéines végétales pour un équilibre nutritionnel
- Atelier pratique : recettes riches en protéines saines (salades protéinées, plats légers à base de poisson, recettes végétariennes équilibrées)

### Les féculents, légumes et fibres

*Optimiser les apports énergétiques et favoriser la satiété.*

- Céréales complètes et semi-complètes (riz, quinoa, épeautre, sarrasin, etc.)
- Importance des fibres dans l'équilibre alimentaire
- Travail des légumes de saison : couleurs, textures et saveurs
- Atelier pratique : plats complets à base de légumes et féculents (bowls, plats mijotés, gratins allégés)

### Pâtisserie et desserts diététiques

*Réaliser des desserts gourmands allégés en sucre et matières grasses.*

- Substituts du sucre raffiné (miel, sirop d'agave, fruits secs)
- Réduire les matières grasses dans les préparations
- Techniques pour réussir gâteaux, mousses, entremets plus légers
- Atelier pratique : desserts gourmands et équilibrés (cakes, muffins, entremets, crèmes dessert allégées)

### Créativité et mise en pratique globale

*Consolider les acquis et créer une autonomie dans la cuisine diététique.*

- Élaboration de menus complets pour différents profils (sportifs, seniors, familles, perte de poids)
- Gestion des portions et équilibre sur une journée
- Dressage et présentation des assiettes équilibrées
- Atelier pratique final : préparation d'un repas complet diététique (entrée, plat, dessert)
- Évaluation finale et feedback collectif