

Formation cuisine diététique : Proposer des repas équilibrés à ses clients



Cette formation sur la cuisine diététique vous permettra de comprendre le fonctionnement de l'alimentation diététique et la création / réalisation de menus allégés ou légères en calories.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Établir un plan alimentaire équilibré, maîtriser les techniques culinaires spécifiques à la production de recettes équilibrées**
- **Élargir ses connaissances dans le choix et l'utilisation des produits de substitution pour obtenir des recettes équilibrées et légères**
- **Réaliser des recettes « allégées » et innovantes, et élaborer les fiches techniques de fabrication correspondantes**

PROGRAMME

1. Comprendre le fonctionnement du plan alimentaire des menus et la diététique (partie théorique)

- Equilibre alimentaire des menus
- Cuisine allégée
- Cuisine minceur
- Cuisine diététique
- Portionner les denrées selon leur valeur énergétique et selon les attentes des clients

2. Appréhender les techniques culinaires spécifiques à la cuisine diététique

- Utilisation du matériel approprié, selon la production à réaliser
- Choix des produits spécifiques à la cuisine allégée (utilisation de gélifiants)
- Transfert de recettes classiques en recettes « allégées » (et réalisation d'accompagnements adaptés à la cuisine diététique, telles les écumes, alcoolisées ou non...)
- Conception des fiches techniques correspondantes

3. Production culinaire : réalisation de recettes en cuisine à partir des attentes de l'établissement

- A partir de fiches techniques réalisées avec le participant, sont proposées les prestations choisies d'un commun accord au préalable avec notre formateur
- Les entrées
- Les plats
- Les desserts

Durée

28 HEURES

Tarif

1400 €

Pré-requis

Aucun

Profil du stagiaire

tout public

Délai d'accès

2 à 4 semaines selon
financement

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et
techniques

-Accueil des stagiaires dans une
salle dédiée à la formation.

-Exposés théoriques

-Etude de cas concrets

-Quiz en salle

Évaluation de la formation

-Feuilles de présence

-Questions orales ou écrites

-Mises en situation

-Formulaires d'évaluation de la
formation.

-Certificat de réalisation de
l'action de formation.



Mise à jour

Juin 2025



Taux de satisfaction de nos
stagiaires (juin 2025 - juin 2026)

Données insuffisantes