

## Lieux :

Dans les locaux de votre entreprise.

## Dates :

Nous consulter.

## Tarifs :

Nous consulter.

## Durée :

2 Jours de 7h00.

## Qui est concerné?

Les établissements de restauration collective souhaitant valoriser les protéines végétales dans leur menu tout en respectant le Plan National Nutrition Santé.

## Les stagiaires : 8<sup>maxi</sup>.

Responsable de la restauration, Diététicienne, chef de cuisine, cuisinier et agent distribuant les repas.

# Programme de formation :

**Réf.: INTR8**  
Intra-entreprises

## → 1/ LES DIFFÉRENTES PROTÉINES ET LEUR INTÉRÊT NUTRITIONNEL.

Origine- Analyse nutritionnelle des différentes protéines Animales (Rappels).  
Les Protéines Végétales : Origine- Analyse Nutritionnelle.

Protéines végétales, protéines animales, quelles différences ? Associations de protéines végétales pertinentes pour créer équivalences nutritionnelles.

## → 2/ LES DIFFÉRENTS CONSOMMATEURS.

Omnivores- Végétariens- Végétaliens- Flexitariens ...

Évolution de consommations à travers les âges (source Etudes CREDOC).

Évolution des consommations selon les âges (Éducation et évolution du goût).

## → 3/ EXEMPLES DE PLATS A ÉQUIVALENCES NUTRITIONNELLES.

Depuis les plats les plus traditionnels jusqu'aux plus innovants.

D'un plat déséquilibré à un menu équilibré : associations et complémentations.

## → 4/ ANALYSE DES PLATS « SIMILI-CARNES » INDUSTRIELS.

Composition nutritionnelle : macro et micro nutriments, additifs etc... (à partir d'étiquettes, de fiches techniques ...)

Avantages, inconvénients, améliorations possibles.

## → 5/ ÉLABORATION DE PLATS « MAISON » A BASE DE PROTÉINES VÉGÉTALES BRUTES.

Matières premières, techniques de cuisson, fiches techniques.

Recherche et créativité.

## → 6/ CONSTRUCTION D'UN PLAN ALIMENTAIRE ADAPTES SUR TROIS SEMAINES.

# Objectifs Pédagogiques :

✓ Proposer des menus sans viandes.

- Intégrer les protéines végétales dans les menus tout en respectant les recommandations nutritionnelles du PNNS 4.
- Elaborer un plan alimentaire conforme aux recommandations.
- Optimiser le choix des matières premières végétales pour la composition des repas axés sur les protéines végétales.
- Créer de nouvelles fiches techniques de plats à base de protéines végétales aux apports nutritionnels adaptés aux convives.

Les acquis de la formation sont évalués tout au long de la session par oral (méthode interrogative) et/ou écrit (Questionnaire, QCM, Quizz).

**Plan alimentaire**  
**Recettes**

## Les prérequis :

Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques.

## Pédagogie :

Alternance d'apports de connaissances, d'exercices pratiques, de réflexion, d'analyses et d'échanges et d'expériences. Document pédagogique remis à chaque participant.

## Matériels :

Salle de formation – Vidéo projecteur.

**Formateur :** Diététicienne nutritionniste.