CUISINE, VINS ET PRODUCTION

Créativité et équilibre nutritionnel en Restauration

Objectifs : Connaître les bases nutritionnelles pour concevoir un menu équilibré. Développer sa créativité dans le cadre d'une séance de créativité ayant pour thème « Menu équilibré et culinairement innovant sur une semaine ».

PROGRAMME

- **La créativité : Définition**
- **Les principes indispensables à la mise en œuvre de séance de créativité**
- **Rappel des bases nutritionnelles**
  - L'apport calorique : les principales familles d'aliments caloriques
  - Le calcul des Joules sur des plats traditionnels
  - Comment diminuer les apports énergétiques sans nuire à la qualité culinaire !
  - L'importance des modes de cuisson dans la préservation des vitamines et des sels minéraux
  - L'équilibre nutritionnel
  - Définition et adaptation en fonction des contraintes spécifiques
- **Réalisation d'une séance de créativité ayant pour thème : « Menu équilibré et culinairement innovant sur une semaine »**
  - Fabrication du menu retenu par les stagiaires
    - *Les fiches techniques des produits fabriqués seront réalisées par les stagiaires*
    - *Après mises en forme elles seront remises en documentation*

Personnes concernées :

Gérant d'hôtel ou de restaurant
Directeur – Manager
Leader - Formateur
Tout personnel de cuisine, d'accueil et de vente

Pré requis :
Connaissances de base des techniques culinaires de préparation, de vente de service en restauration.

PEDAGOGIE

Le Formateur

Professionnel de l'Hôtellerie/Restauration utilisant les dernières techniques pédagogiques

Moyens et pédagogie

Pédagogie active et séquentielle alternant des phases théoriques et d'exercices d'application

Remise d'un support de cours illustré d'exemples concrets.

Intra entreprise France entière et International.

Tarif inter par personne

2 jours

1 050 €

Réf : HR074

Tél. : 01 48 74 29 45 - Mail : contact@proformalys.com - Fax : 01 48 74 39 98
Adresse : 5, rue Fénelon 75010 PARIS – Site Internet : www.action-formalys.com