



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Devis de formation professionnelle continue

STAGIAIRE :

Nom : Prénom :

Adresse :

.....
.....

INTITULÉ DE L'ACTION DE FORMATION :

La cuisine santé en pratique : Un atout incontournable de l'accompagnement des clients en naturopathie (CODE CUIS)

OBJECTIFS :

- Aider le passage de la théorie à la pratique pour vos clients
- Développer ses compétences et son expertise en cuisine et recettes santé
- Approfondir ses connaissances et développer des recettes santé pour soutenir son client dans sa transformation
- Comprendre l'impact des aliments dans l'équilibre alimentaire
- Accompagner les besoins du client en fonction de ses spécificités (troubles digestifs, intolérances alimentaires, allergies, manque de temps etc.)
- Apporter une valeur ajoutée à ses accompagnements avec des conseils très pratiques
- Cuisiner des recettes en un minimum de temps façon batchcooking

PROGRAMME :

JOUR 1

- Théorie et pratique en cuisine
 - Des petits déjeuners protéines et IG bas
 - Thème abordé : l'équilibre du petit déjeuner
 - Réguler sa glycémie dès le matin, les bonnes options, produits et associations, propositions pour végétariens, végétaliens, sans gluten à IG bas. A manger à table, à manger dans les transports...
 - Zoom sur les super aliments pour le matin
 - En pratique : 5 recettes de bases, fruités, salés
 - Cas pratiques et retour d'expérience

JOUR 2

- Théorie et pratique en cuisine
 - Des déjeuners complets savoureux faciles à transporter
 - Thème abordé : l'équilibre de l'assiette flexi et VG, des lunch box rapides, gourmandes et faciles à transporter et à composer
 - Cuisiner des repas rapides et équilibrés en protéines
 - Zoom sur les bons gras et les épices
 - En pratique : 5 recettes de déjeuners + livret de 10 recettes
 - Cas pratiques et retour d'expérience

JOUR 3

- Théorie et pratique en cuisine
 - Collation : des gouter gourmands pour tous les âges
 - Thème abordé : Quelle collation saines proposer
 - Zoom sur les sucres ajoutés et comment les cuisiner avec équilibre et plaisir
 - En pratique : 5 recettes de collations (fruits, oléagineux, sucres complets...) + livret de 10 recettes
 - Cas pratiques et retour d'expérience

JOUR 4

- Théorie et pratique en cuisine
 - Dîner : végétaliser son assiette
 - Thème abordé : Alléger et végétaliser son repas du soir
 - Découverte des protéines végétales et céréales
 - Zoom sur avec des légumineuses, du tofu et des algues sous toutes leurs formes
 - En pratique : 5 recettes dîners + livret de 10 recettes
 - Cas pratiques et retour d'expérience

LES PLUS :

- Apprendre à personnaliser les propositions en fonction des besoins et demandes
- Faire des semainiers de menus équilibrés et personnalisés
- Astuces pour gagner du temps en cuisine avec le bon matériel
- Maitriser différentes techniques de cuisson (vapeur, étouffée, wok...)
- Acheter les bons produits en magasin bio (savoir lire les étiquettes et comprendre les modes de production et transformation)

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- La liste de courses sera envoyée avant le démarrage de la formation ainsi que le matériel nécessaire si vous souhaitez cuisiner ensemble lors des sessions live (optionnel). L'avantage : les repas seront prêts pour les prochains jours !
- Cours en distanciel **synchrone** via la plate-forme ZOOM – assimilé à du "présentiel" sur le formulaire FIF-PL
- Cours dispensés par Emilie Borriglione, naturopathe spécialisée en cuisine santé
- Évaluations : QCM en ligne
- Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap

DURÉE :

4 jours (28h) de 9h/ 17h30 avec une pause de 1h30 le midi

DATES DES COURS :

Mercredi 22 janvier, mercredi 29 janvier, lundi 03 février et mercredi 12 février 2025

PUBLIC VISÉ :

- Naturopathes, diététiciens, conseillers en nutrition, nutritionnistes
- Minimum 10 participants

PRÉREQUIS :

Avoir suivi une formation de naturopathie
Avoir des connaissances en nutrition

COÛT DE LA FORMATION :

600,00 € exonérée de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

- Inscription minimum 15 jours avant le début de la formation
- Pour valider l'inscription, régler par carte bancaire le montant de 600,00 € via [ce lien](#).

CONTACT : Euronature - Service ADMISSIONS

- Téléphone : 01.48.44.89.75 Poste 1
- Email : admissions@euronature.fr
- www.euronature.fr

EURONATURE
Organisme de formation
1 rue de Stockholm - 75008 Paris
SIREN 381 696 574
Tél : 01 48 44 89 75