

Nutrition

Module 1 : Méthode d'analyse et d'évaluation d'une alimentation

Les macronutriments

- Le puzzle de l'alimentation
- Introduction aux macronutriments
- Les protéines
- Les acides aminés essentiels
- Les lipides
- Les glucides
- L'index glycémique

Le bilan énergétique

- Les calories
- Le métabolisme de base
- Le niveau d'activité physique
- Définir la dépense énergétique totale
- L'indice de masse corporelle

Les recommandations nutritionnelles

- Les recommandations nutritionnelles en énergie
- Les recommandations nutritionnelles en protéines
- Les recommandations nutritionnelles en lipides
- Les recommandations nutritionnelles en glucides
- Les recommandations nutritionnelles en fibres
- Les recommandations nutritionnelles en eau

Les classes d'aliments

- Viande, poissons, oeufs
- Les produits laitiers
- Les fruits et légumes
- Les féculents
- Les corps gras
- Les produits sucrés
- Les boissons
- Les légumineuses
- Les produits ultra transformés

Module 2 : Guide pour une alimentation équilibrée

L'équilibre alimentaire

- Le cracking
- L'équilibre alimentaire
- L'activité physique

L'information donnée au consommateur

- La dénomination de vente
- La liste des ingrédients
- Les constituants soustraits, les additifs et les auxiliaires technologiques
- Les arômes
- Le numéro de lot
- La DDM/DLC
- Le nutri-score
- Les allégations nutritionnelles

Les procédés de conservation des aliments

- La conservation par la chaleur
- La conservation par le froid
- La modification de l'atmosphère
- La séparation et l'élimination de l'eau
- La fermentation
- L'ionisation
- Les autres procédés de conservation

Les techniques de cuisson et leurs impacts sur les aliments

- Les différents types de cuisson
- L'hygiène et la cuisson

Module 3 : Différents types d'alimentation

- L'alimentation cétogène
- Les alimentations végétariennes et végétaliennes
- La détox
- Le jeûne intermittent
- La prise de poids : causes et solutions