1 SOMMAIRE

2 INTRODUCTION
Ce que recouvre le concept de NUTRITION.

3 LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMES
Concept et positionnement des pratiques pâtissières.

4 LES LIPIDES 1
Les identifier pour mieux les utiliser.

5 LE GLUTEN
Le repérer et imaginer des substitutions quant aux allergies et intolérances.

6 MICROBIOTE/PROBIOTIQUES/PREBIOTIQUES/POSTBIOTIQUES
Contribution des préparations pâtissières.
Viser des objectifs nutritionnels : Santé et immunité.

7 LA VITAMINE D
Sources de la vitamine D.
Rôles dans l'immunité.

8 LES BESOINS NUTRITIONNELS
Du concept de nutrition au concept de besoins alimentaires