

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# ÉLABORER DES MENUS NUTRITION-SANTÉ POUR ASSURER UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# Liliya Reshetnyak

EXPERTE 5.3

PARCOURS ENTREPRENEUR

*Consultante Pleine-Performance*

SPÉCIALISÉE DANS L'ACCOMPAGNEMENT  
D'ENTREPRENEURS "ATYPIQUES"

EXPERTE RÉSEAUX SOCIAUX

Liliya



Claire



# Claire-Aurore Doray

RESPONSABLE COMPÉTENCES  
& JURY

## *Diététicienne Pleine-Santé*

SPÉCIALISÉE DANS L'ALIMENTATION IG BAS &  
LA MINCEUR

- ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ EN CABINET ET EN VISIO
- ATELIERS ET CONFÉRENCES EN ENTREPRISES
- CRÉATRICES D'ARTICLES ET DE RECETTES DE NUTRITION-SANTÉ

AUTRICE DE 2 LIVRES









# AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Outils & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H45 • La Séquence Waouw

# L'équipe



## **Dr Yann Rougier**

Créateur des formations 5.3  
Médecin spécialiste  
Passionné de neurosciences  
Accompagnement de  
nombreux athlètes



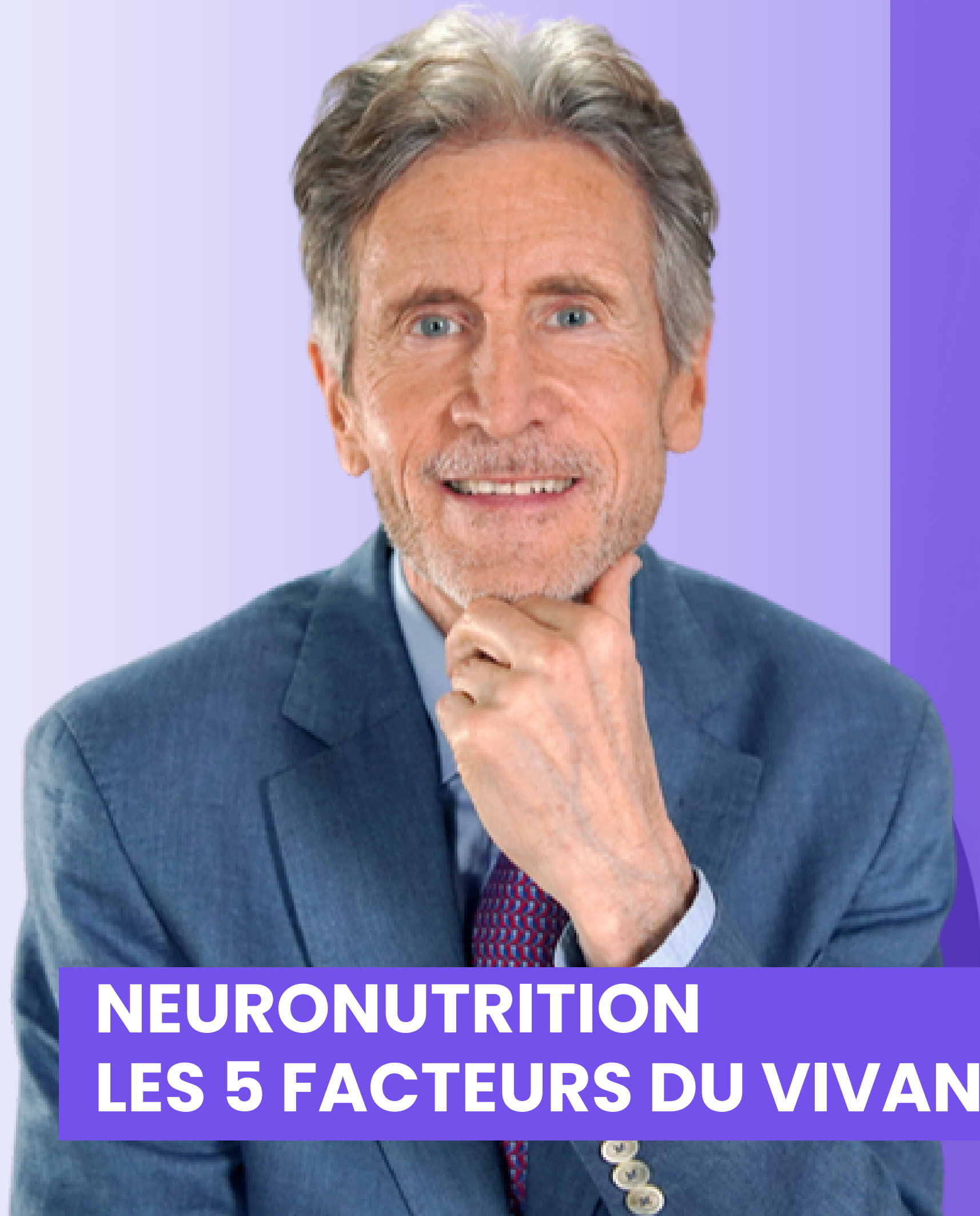
## **Claire Doray**

Diététicienne spécialité :  
Tabacologie et IG bas  
Autrice  
Passionnée de Pleine-Santé



## **Fabrice Boutain**

Fondateur de l'Ecole 5.3  
Entrepreneur  
Ancien athlète  
Passionné de nutrition, sport  
et santé



**NEURONUTRITION  
LES 5 FACTEURS DU VIVANT**

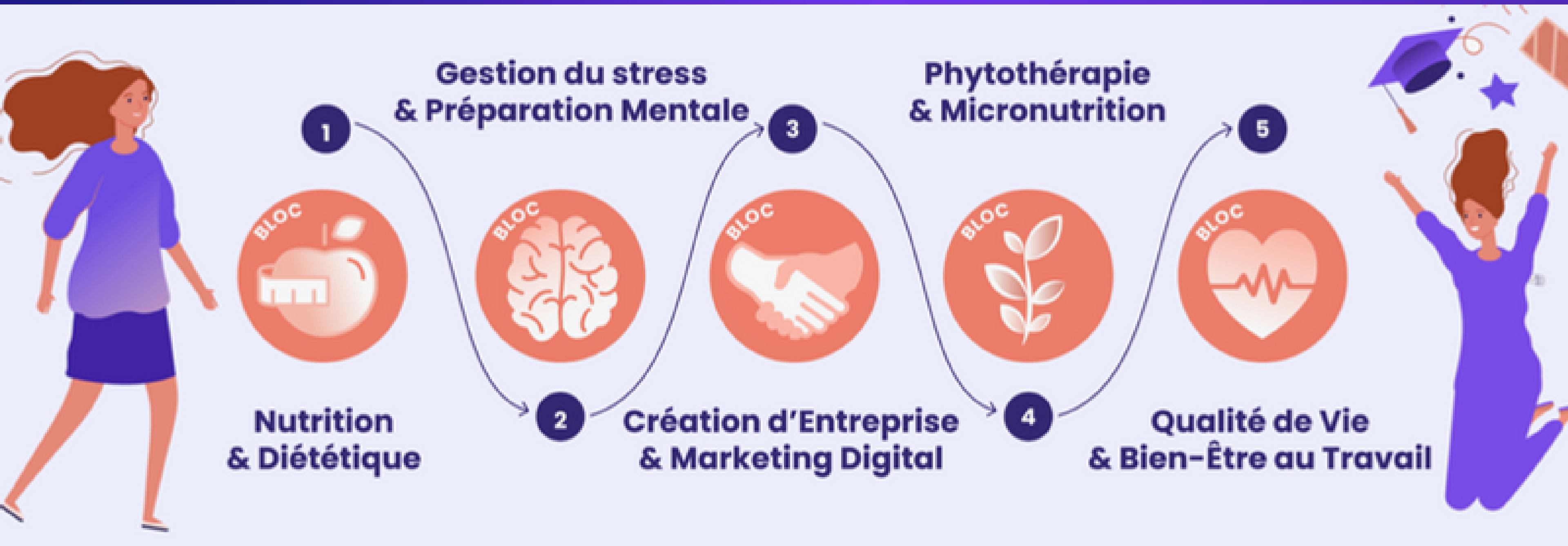
**TOUT CE QUI EST VIVANT  
ET HUMAIN...**



Dr. Yann Rougier



# Notre parcours Nutrition Pleine Santé (2021-2024)



Réponse au sondage

# QUEL EST L'OBJECTIF PRINCIPAL DE VOTRE MONTÉE EN COMPÉTENCES ?

1

Développer une nouvelle activité principale

2

Créer une activité secondaire dans la Pleine-Santé

3

Développer mon entreprise en ajoutant la Pleine-Santé  
comme nouvelles compétences

Tous les replays des Conférences du Dr Yann Rougier

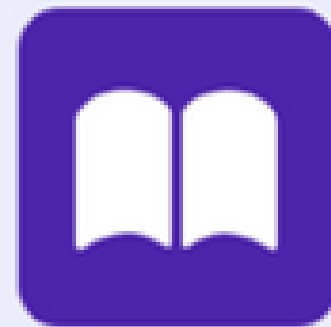
[Je regarde les replays](#)

# Bonjour Léa !

[CONNEXION AUX FORMATIONS](#)

Cliquez sur "Modifiez vos objectifs" pour ajouter vos objectifs.

[Modifier >](#)



Mes  
Formations



Mon  
Agenda



Mes  
Groupes

**N'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin**

Téléphone : 04 11 92 00 09

Email : [bonjour@ecole53.fr](mailto:bonjour@ecole53.fr)

Whatsapp : 07 57 90 46 48



ACCUEIL

# Mon Agenda

RETOUR

Afficher/masquer tout

Nutrition

NeuroNutrition & G. Stress

MicroNutrition & Phyto

Parcours Entrepreneur

GymWaouw & Bonus 5.3

Ateliers en présence du Dr Yann Rougier

BTS Diététique Accompagnement 5.3

Connaissance de soi

Réseaux des élèves 5.3

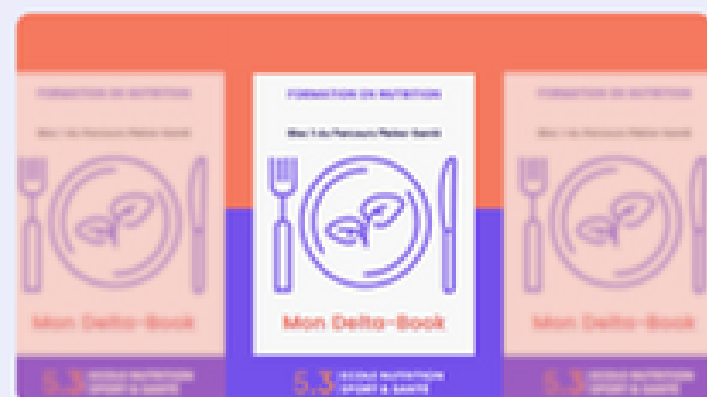
Cette semaine

| LUNDI | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MERCREDI | JEUDI                                                                                                                            | VENDREDI                                                                             | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 19    | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 21       | 22                                                                                                                               | 23                                                                                   | 24     | 25       |
|       | <p><b>17h30 - 18h00</b><br/>                     🍎 TD Débutant :<br/>                     Qu'est ce qu'un Bêta-Testeur ? (Bases - Débutant - Sans bêta-testeurs)</p> <p><b>18h30 - 19h15</b><br/>                     ⭐ 🗣️ Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p><b>18h30 - 19h15</b><br/>                     ⭐ 🗣️ Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> |          | <p><b>17h30 - 18h00</b><br/>                     🍎 TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p> | <p><b>12h45 - 13h45</b><br/>                     🍎 Nutrition Atelier Compétences</p> |        |          |

ACCUEIL

## Mes documents du BLOC 1

RETOUR



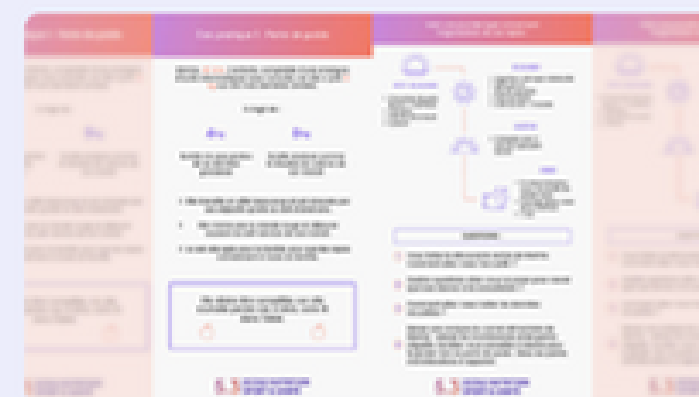
### Delta Book Nutrition

Je télécharge mon Delta-Book



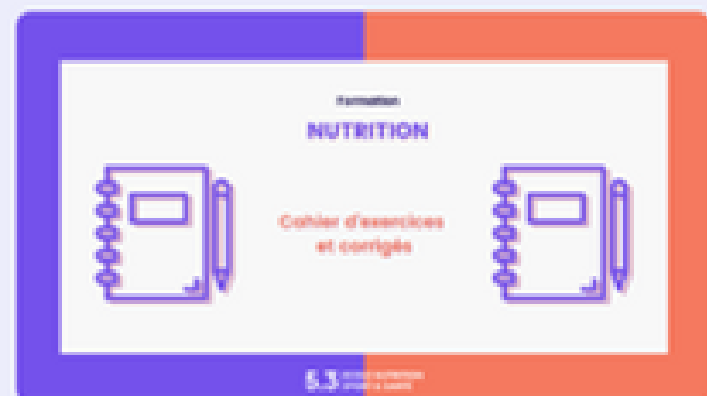
### Bilan pleine santé

Je visionne les bilans pleine santé



### Cas pratiques & Corrections Nutrition

Je télécharge mes cas pratiques et mes corrections



### Cahier d'exercice

Je télécharge mon cahier d'exercice



### QCM jury

Je me prépare à passer mon jury

QCM jury 1, QCM jury 2, QCM jury 3

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# ÉLABORER DES MENUS NUTRITION-SANTÉ POUR ASSURER UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ



# Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine Santé 5.3

3

**ACCOMPAGNER  
VERS UNE TRANSFORMATION**  
FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS  
LA PLEINE SANTÉ**  
AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**FAIRE VIVRE UNE  
EXPÉRIENCE UNIQUE**  
AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



# AGENDA

12H45 • Le Briefing

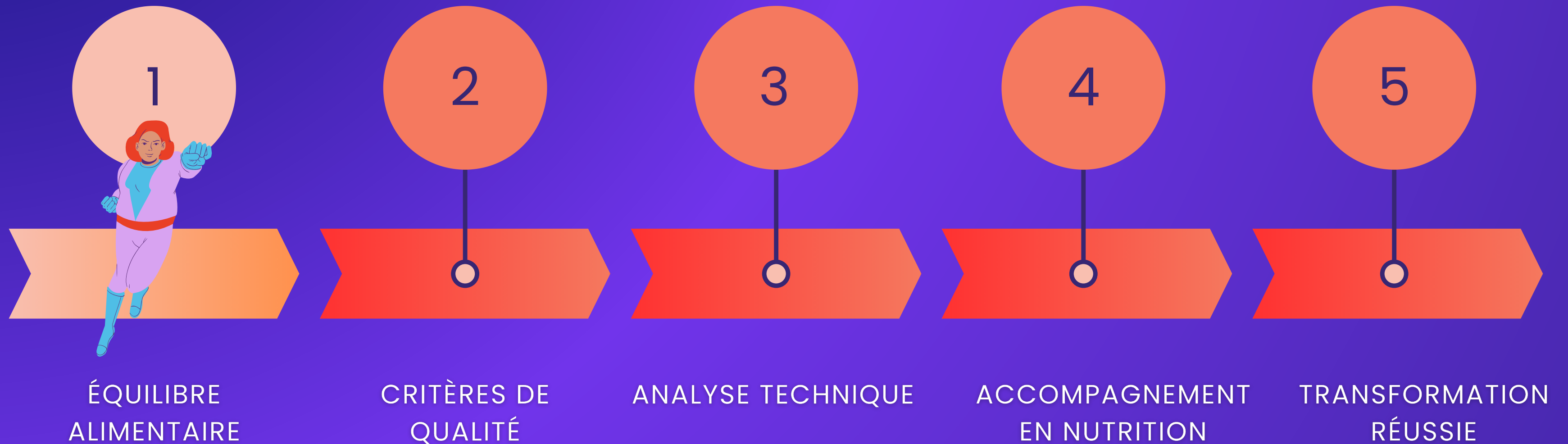
13H00 • Outils & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H45 • La Séquence Waouw

# CAS PRATIQUE

## MADAME GIRLBOSS





# CAS PRATIQUE

## MADAME GIRLBOSS

Madame GirlBoss est en couple, mère de 3 enfants rapprochés.

Elle vient de se lancer en 100% entrepreneure pour vivre de sa passion.

Elle souhaite profiter de son envol professionnel pour :

- Reprendre son alimentation en main pour être au top de sa vitalité.
- Avoir vos conseils pour des repas équilibrés et rapides



# Madame Girlboss

35 ANS



## À PROPOS

1

En couple - Mère de 3 enfants

## PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie  
Pas d'antécédents familiaux

## ANAMNÈSE

3

1,68 m / 70 kg

## OBJECTIF

4

Reprendre son alimentation en main  
Apprendre à faire des repas équilibrés et rapides

## NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif  
Natation 1h 2 fois/semaine

# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Elle prend tous les matins un jus d'orange et un café au lait sucré pour son petit-déjeuner. Toujours de manière rapide, debout dans la cuisine.



# SONDAGE N°1

Dans quelle famille alimentaire placez vous le jus d'orange ?

Dans quelle famille alimentaire placez vous le café au lait sucré ?



# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Elle prend tous les matins un jus d'orange et un café au lait sucré pour son petit-déjeuner. Toujours de manière rapide, debout dans la cuisine.

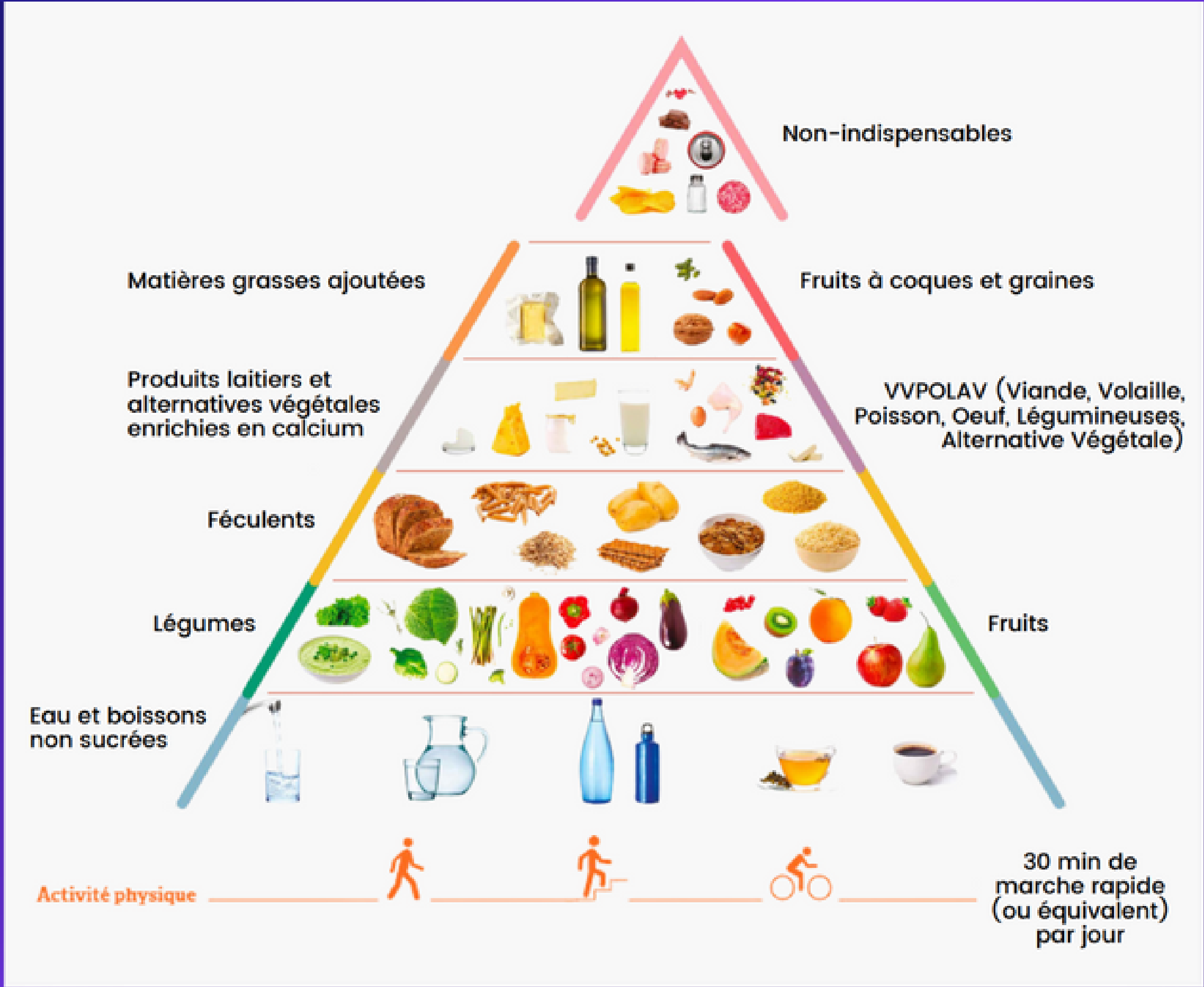


# SONDAGE N°1

Dans quelle famille alimentaire placez vous le jus d'orange ?

Dans quelle famille alimentaire placez vous le café au lait sucré ?

# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



# SONDAGE N°2

Pour son petit déjeuner, quels sont vos conseils ?



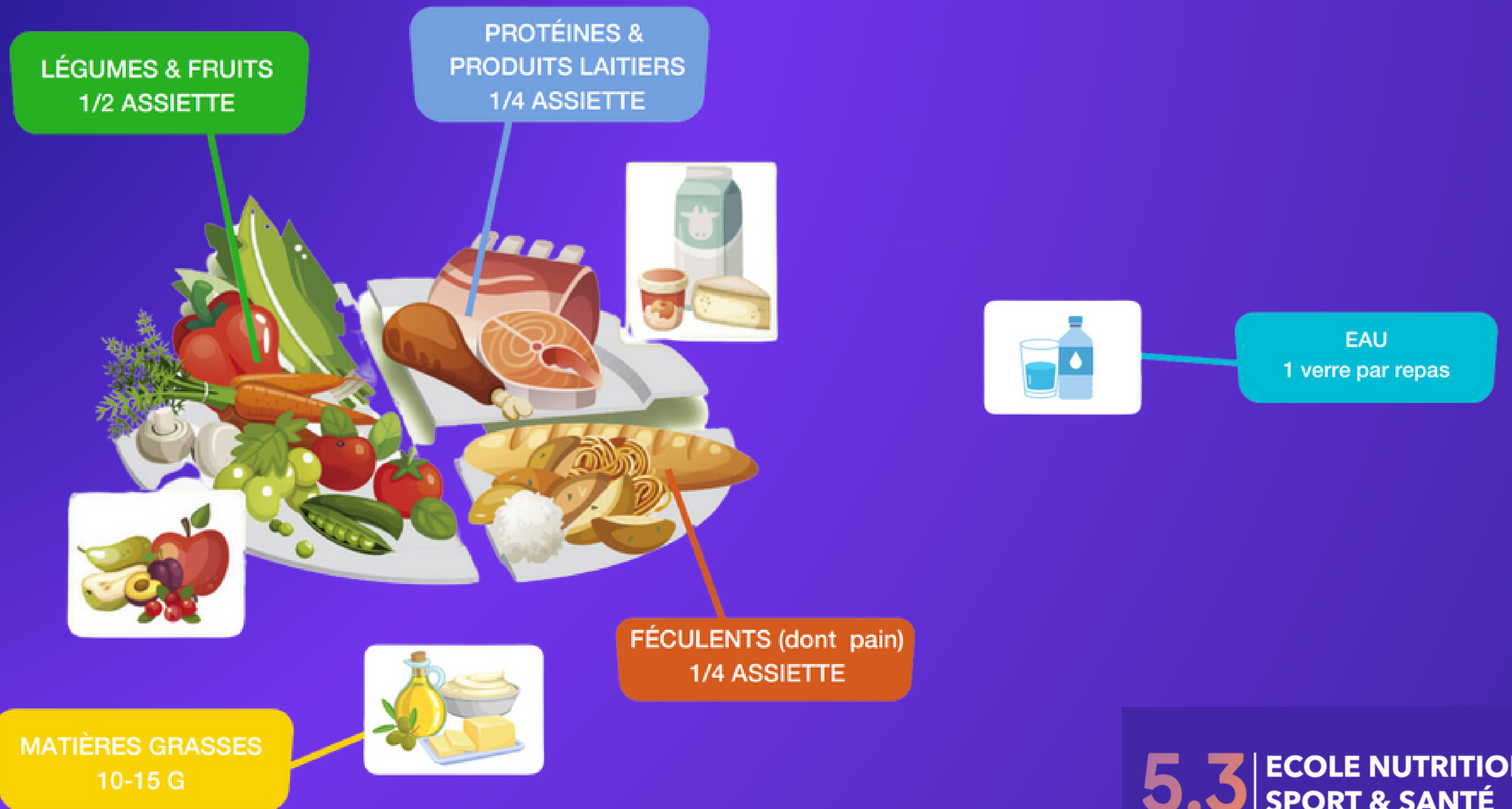


# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

En semaine, elle a très peu de temps pour préparer ses repas du midi.

Elle souhaite toutefois vos conseils pour bien équilibrer ses repas, mais de manière express

# L'ASSIETTE-SANTÉ



# SONDAGE N°3

Quels sont vos conseils pour l'aider à préparer des déjeuners faciles, rapides et équilibrés ?



# EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Elle a bien compris comment composer une assiette équilibrée.

Elle se demande quelle quantité elle doit compter, notamment pour :

- les féculents
- l'huile
- les fruits



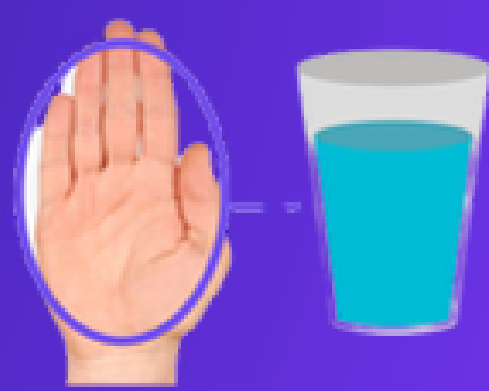
## SONDAGE N°4

Quelles sont vos recommandations pour adapter les quantités à ses besoins spécifiques ?

# LES PORTIONS ALIMENTAIRES



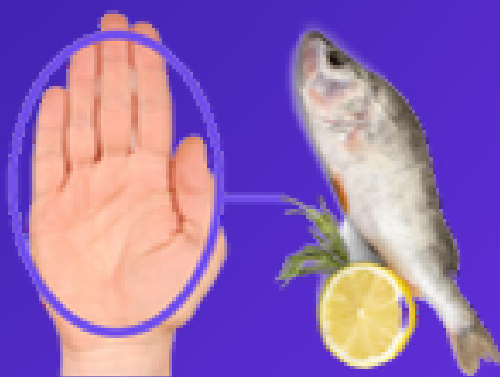
30 g / repas



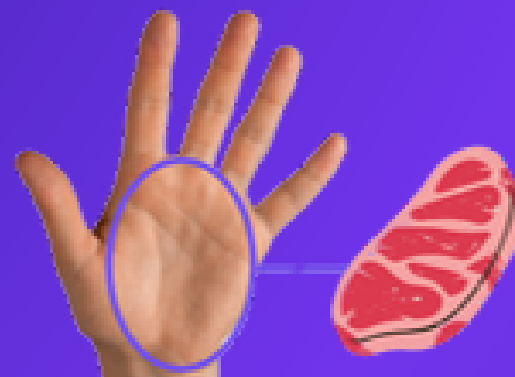
1 verre / repas



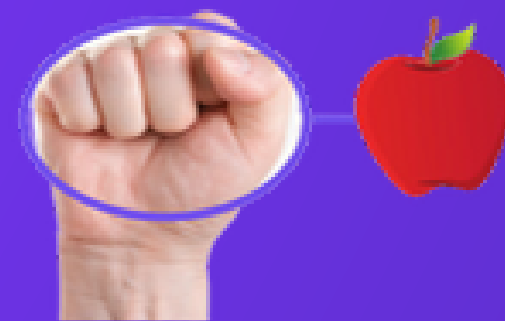
250 g / repas = 1/2 assiette



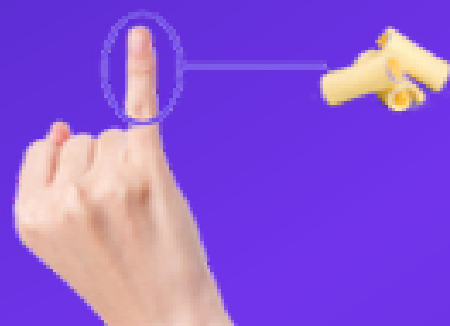
200 g / repas



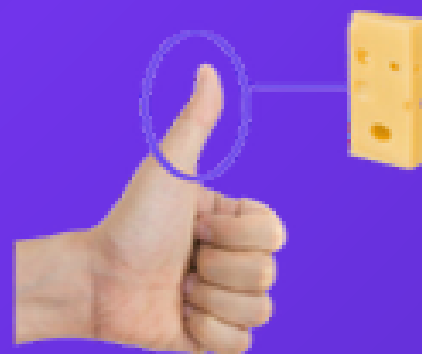
100-150 g / repas



120-150 g / repas



10-15 g / repas



30 g / repas



120-150 g / repas



# AGENDA

- 12H45 • Le Briefing
- 13H00 • Outils & Cas pratique
- 13H40 • Le Débrief en 3 minutes  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe
- 13H45 • La Séquence Waouw





**L'HEURE DU DÉBRIEF !**



**1**

La pyramide alimentaire

**2**

L'assiette-santé : de la théorie à la pratique

**3**

Les portions alimentaires

# LE DEVOIR DU WEEK-END À FAIRE EN GROUPE

Listez avec votre groupe WhatsApp  
5 à 10 conseils pour aider vos clients qui ont peu de  
temps à accorder au repas du midi.



# PÉDAGOGIE 5.3 : LA FORCE DU GROUPE !

# POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?

**HUMILITÉ**  
Rester modeste et reconnaître ses limites.

**#1** Intelligence collective

**#2** Travail collaboratif

**#3** Mémorisation & restitution





**SEUL : ON APPREND MAIS ON RETIENT MOINS**  
**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS AUTOUR DE SON**  
**PROJET ET DES COMPETENCES**