

Directive pour l'examen professionnel Cuisinière / Cuisinier en diététique 2026

Tous les régimes alimentaires suivants sont basés sur les principes d'une alimentation saine et sur la bonne pratique de fabrication (BPF)

1. Potage / entrée / salade	
Potages	
Diabète	• Valeurs glucidiques calculées à l'aide du tableau d'équivalences (école), du tableau nutritionnel ou du Prodi selon le devoir. • Garniture/complément devrait être riche en FA (sans calculer la valeur) • Ev. valeur énergétique réduite (selon le devoir), dans ce cas il ne faut pas compter la touche de graisse pour faire revenir et 10 g de demi-crème • Garniture/complément protéique est libre – en cas de valeur énergétique réduite la teneur en graisse doit être prise en compte
Végétalien	• Sans denrées alimentaires d'origine animale
Riche en protéines	• Quantité de protéines calculée selon le devoir • Enrichir avec des denrées alimentaires • Enrichir avec des protéines en poudre
Alimentation liquide IDDSI 1 - 3	• Purée, év. diluée, resp. déliée • Enrichie en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Quantités énergétiques selon le devoir
Alimentation peu irritante	• Type de consistance et intolérances selon les prescriptions • Sans mets acides, épicés ou fortement salés • Sans aliments très sucrés et collants • Température max. 45°C • Sans aliments qui déclenchent des irritations mécaniques (p.ex.. croûtes)
Sans lactose	• Sans aliments contenant du lactose (<0,1g / 100g)
Allergies	• Sans allergènes selon ordonnance
Intolérance individuelle	• Renoncer aux aliments selon le devoir

Sans gluten	• Sans ALIMENTS contenant du gluten
Riche en FA	• Quantité de FA calculée (au moins 6 g) • Au moins 3 aliments de différents groupes avec forte teneur en FA
Pauvre en FA	• Quantité de FA calculée (max. 2g) • Sans légumes/fruits sauf jus passés • Sans aliments complets, noix, ou graines • Sans herbes aromatiques
Teneur en sodium réduite	• Pas de sodium comme assaisonnement pour la préparation • Pas d'aliments salés, saumurés enrichis de cette manière
Salades / entrées	
Alimentation intégrale	• Préférer les aliments ovo-lacto-végétariens et naturels issus de l'agriculture biologique • Veiller à respecter la régionalité et la saisonnalité • 50% d'aliments crus
Alimentation méditerranéenne	• Utiliser des acides gras mono insaturés • Préférer la volaille, le poisson, les légumineuses • Préférer les aliments riches en fibres alimentaires • Inclure des noix et graines • Riche en herbes aromatiques, oignons, ail
Végétalien	• Sans denrées alimentaires d'origine animale
Tendre et en petits morceaux IDDSI 6	• Petits morceaux (env. 1.5 x 1.5 cm) • Mets tendres, fins, humides, pouvant être entièrement écrasés à la fourchette • Légumes et fruits cuits très tendre / si crus, tendres ou finement râpés • Quantité d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels
Broyés et bien humidifiés IDDSI 5	• Bien cuits, tendres et coupé en petits morceaux (env. 4 mm) ou en purée • Pas de consistance mélangée • Quantité d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Mets entièrement humidifiés
En bouillie / purée IDDSI 4	• Mixé/en purée et passé, ou au Pacojet • Lié, pas collant • Consistance homogène, type pudding • Quantité d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Pas de consistance mélangée

Riche en protéines	• Quantité de protéines calculée selon le devoir • Enrichir avec des denrées alimentaires • Enrichir avec protéines en poudre
Alimentation peu irritante	• Type de consistance et intolérances selon les prescriptions • Sans mets acides, épicés ou fortement salés • Sans aliments très sucrés et collants • Température max. 45°C • Sans aliments qui déclenchent des irritations mécaniques (p.ex.. croûtes) • Suffisamment de sauce/liquides
Sans lactose	• Sans aliments contenant du lactose (<0,1g / 100g)
Sans gluten	• Sans aliments contenant du gluten
Allergies	• Sans allergènes selon ordonnance
Intolérance individuelle	• Renoncer aux aliments selon le devoir
Réduite en potassium	• Calculé selon le devoir • Diminuer si possible les aliments riches en potassium (fruits : < 300 mg potassium/100 g et légumes : < 400 mg potassium/100 g) au lieu de les remplacer ou les supprimer • Suffisamment d'énergie
Teneur en sodium réduite	• Pas de sodium comme assaisonnement pour la préparation • Pas d'aliments salés, saumurés ou enrichis de cette manière
Riche en FA	• Quantité de FA calculée (au moins 6 g) • Au moins 3 aliments de différents groupes avec forte teneur en FA
Pauvre en FA	• Quantité de FA calculée (max. 2g) • Sans légumes/fruits sauf comme jus passés • Sans aliments complets, noix, graines • Sans herbes aromatiques

2. Plat principal	
Alimentation intégrale	• Préférer les aliments ovo-lacto-végétariens et naturels issus de l'agriculture biologique • Veiller à respecter la régionalité et la saisonnalité
Diabète	• Valeurs glucidiques calculées à l'aide du tableau d'équivalences (école), du tableau nutritionnel ou du Prodi selon le devoir. • Garniture/complément devrait être riche en FA (sans calculer la valeur) • Ev. valeur énergétique réduite (selon le devoir), dans ce cas il ne faut pas compter la touche de graisse pour faire revenir et 10 g de demi-crème • Quantité de protéines selon alimentation saine (proche de la pratique), même en cas d'énergie réduite selon le tableau d'équivalence, une ½ VP (teneur en graisse) est libre. • Quantité de légumes au moins 120 g
Alimentation méditerranéenne	• Utiliser des acides gras mono insaturés • Préférer la volaille, le poisson, les légumineuses • Préférer les aliments riches en fibres alimentaires • Prévoir des noix, graines • Riche en herbes aromatiques, oignons, ail
Végétarien	• Sans denrées alimentaires d'origine animale
Tendre et en petits morceaux IDDSI 6	• Petits morceaux (env. 1.5 x 1.5 cm) • Mets tendres, fins, humides, pouvant être entièrement écrasés à la fourchette • Légumes et fruit cuits très tendre / si crus, tendres ou finement râpés • Quantités d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Servir à part au moins 1 dl de sauce
Broyés et bien humidifiés IDDSI 5	• Bien cuits, tendres et coupé en petits morceaux (env. 4 mm) ou en purée • Pas de consistance mélangée • Quantités d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Mets entièrement humidifiés • Servir à part au moins 1 dl de sauce
En bouillie / purée IDDSI 4	• Mixé/en purée et passé, ou au Pacojet • Lié, pas collant • Consistance homogène, type pudding • Quantités d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Pas de consistance mélangée • Servir à part au moins 1 dl de sauce
Riche en protéines	• Quantité de protéines calculée selon le devoir • Enrichir avec des denrées alimentaires • Enrichir avec protéines en poudre

Alimentation peu irritante	- Type de consistance et intolérances selon les prescriptions - Sans mets acides, épicés ou fortement salés - Sans aliments très sucrés et collants - Température max. 45°C - Sans aliments qui déclenchent des irritations mécaniques (p.ex.. croûtes) - Suffisamment de sauce/liquides
Sans lactose	Sans aliments contenant du lactose (<0,1g / 100g)
Sans gluten	Sans aliments contenant du gluten
Allergies	Sans allergènes selon ordonnance
Intolérance individuelle	Renoncer aux aliments selon le devoir
Réduite en potassium	- Calculé selon le devoir - Diminuer si possible les aliments riches en potassium (fruits : < 300 mg potassium/100 g et légumes : < 400 mg potassium/100 g) au lieu de les remplacer ou les supprimer - Suffisamment d'énergie
Teneur en sodium réduite	- Maximum 400 mg de sodium comme assaisonnement pour la préparation - Pas d'aliments salés ou saumurés ou calculés en conséquence
Riche en FA	- Quantité de FA calculée (au moins 12 g) - Au moins 3 aliments de différents groupes avec forte teneur en FA
Pauvre en FA	- Quantité de FA calculée (max. 2g) - Sans légumes/fruits, sauf jus passés - Sans aliments complets, noix, graines - Sans herbes aromatiques

3. Entremets / biscuits

Alimentation intégrale	• Préférer les aliments ovo-lacto-végétariens et naturels issus de l'agriculture biologique • Veiller à respecter la régionalité et la saisonnalité
Végétalien	• Sans denrées alimentaires d'origine animale
Diabète	• Valeurs glucidiques calculées à l'aide du tableau d'équivalences (école), du tableau nutritionnel ou du Prodi selon le devoir. • Éventuellement réduire l'apport énergétique (selon le devoir) • Utiliser des ALIMENTS riches en FA (sans calculer la valeur)
Tendre et en petits morceaux IDDSI 6	• Petits morceaux (env. 1.5 x 1.5 cm) • Mets tendres, fins, humides, pouvant être entièrement écrasés à la fourchette • Légumes et fruit cuits très tendre / si crus, tendres ou finement râpés • Quantités d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels
Broyés et bien humidifiés IDDSI 5	• Bien cuits, tendres et coupé en petits morceaux (env. 4 mm) ou en purée • Pas de consistance mélangée • Quantités d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Mets entièrement humidifiés
En bouillie / purée IDDSI 4	• Mixé/en purée et passé, ou au Pacojet • Lié, pas collant • Consistance homogène, type pouding • Quantités d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Pas de consistance mélangée
Riche en protéines	• Quantité de protéines calculée selon le devoir • Enrichir avec des denrées alimentaires • Enrichir avec protéines en poudre
Alimentation peu irritante	• Type de consistance et intolérances selon les prescriptions • Sans mets acides, épicés ou fortement salés • Sans aliments très sucrés et collants • Température max. 45°C • Sans aliments qui déclenchent des irritations mécaniques (p.ex.. croûtes) • Suffisamment de sauce/liquides
Sans lactose	• Sans aliments contenant du lactose (<0,1g / 100g)
Sans gluten	• Sans aliments contenant du gluten
Allergies	• Sans allergènes selon ordonnance
Intolérance individuelle	• Renoncer aux aliments selon le devoir
Réduite en potassium	• Calculé selon le devoir • Diminuer si possible les aliments riches en potassium (fruits : < 300 mg potassium/100 g et légumes : < 400 mg potassium/100 g) au lieu de les remplacer ou les supprimer • Suffisamment d'énergie

Riche en FA	• Quantité de FA calculée (au moins 6 g) • Au moins 3 aliments de différents groupes avec forte teneur en FA
Pauvre en FA	• Quantité de FA calculée (max. 2g) • Sans légumes/fruits sauf jus passés • Sans aliments complets, noix, graines • Sans herbes aromatiques

4. Collation

Alimentation intégrale	• Préférer les aliments ovo-lacto-végétariens et naturels issus de l'agriculture biologique • Veiller à respecter la régionalité et la saisonnalité
Diabète	• Valeurs glucidiques calculées à l'aide du tableau d'équivalences (école), du tableau nutritionnel ou du Prodi selon le devoir. • Éventuellement réduire l'apport énergétique (selon le devoir) • Utiliser des aliments riches en FA
Alimentation méditerranéenne	• Utiliser des acides gras mono insaturés • Préférer la volaille, le poisson, les légumineuses • Préférer les aliments riches en fibres alimentaires • Prévoir des noix, graines • Riche en herbes aromatiques, oignons, ail
Végétalien	• Sans denrées alimentaires d'origine animale
Tendre et en petits morceaux IDDSI 6	• Petits morceaux (env. 1.5 x 1.5 cm) • Mets tendres, fins, humides, pouvant être entièrement écrasés à la fourchette • Légumes et fruit cuits très tendre / si crus, tendres ou finement râpés • Quantité d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels
Broyés et bien humidifiés IDDSI 5	• Bien cuits, tendres et coupé en petits morceaux (env. 4 mm) ou en purée • Pas de consistance mélangée • Quantité d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Mets entièrement humidifiés
En bouillie / purée IDDSI 4	• Mixé/en purée et passé, ou au Pacojet • Lié, pas collant • Consistance homogène, type pudding • Quantité d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Pas de consistance mélangée
Alimentation liquide IDDSI 1 - 3	• Purée, év. diluée, resp. déliée • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Quantités énergétiques selon le devoir
Riche en protéines	• Quantité de protéines calculée selon le devoir • Enrichir avec des denrées alimentaires • Enrichir avec protéines en poudre

Alimentation peu irritante	- Type de consistance et intolérances selon les prescriptions - Sans mets acides, épicés ou fortement salés - Sans aliments très sucrés et collants - Température max. 45°C - Sans aliments qui déclenchent des irritations mécaniques (p.ex. croûtes) - Suffisamment de sauce/liquides
Sans lactose	Sans aliments contenant du lactose (<0,1g / 100g)
Sans gluten	Sans aliments contenant du gluten
Allergies	Sans allergènes selon ordonnance
Intolérance individuelle	Renoncer aux aliments selon le devoir
Réduite en potassium	- Calculé selon le devoir - Diminuer si possible les aliments riches en potassium (fruits : < 300 mg potassium/100 g et légumes : < 400 mg potassium/100g) - Suffisamment d'énergie
Riche en FA	- Quantité de FA calculée (au moins 6 g) - Au moins 3 aliments de différents groupes avec forte teneur en FA
Pauvre en FA	Quantité de FA calculée (2g)

5. Commande supplémentaire à court terme

Alimentation intégrale	• Préférer les aliments ovo-lacto-végétariens et naturels issus de l'agriculture biologique • Veiller à respecter la régionalité et la saisonnalité
Diabète	• Valeurs glucidiques calculées à l'aide du tableau d'équivalences (école), du tableau nutritionnel ou du Prodi selon le devoir. • Utiliser des aliments riches en FA (sans calculer la valeur) • Éventuellement valeur énergétique réduite (selon le devoir), dans ce cas, une touche de gras pour faire revenir et 10g de crème allégée ne sont pas comptés • Quantité de protéines selon alimentation saine (proche de la pratique), même en cas d'énergie réduite selon le tableau des échanges, une ½ VP (niveau de gras) est libre
Alimentation méditerranéenne	• Veiller aux acides gras mono-insaturés • Préférer la volaille, le poisson, les légumineuses • Préférer les aliments riches en fibres alimentaires • Prévoir des noix, graines • Riche en herbes aromatiques, oignons, ail
Végane	• Sans denrées alimentaires d'origine animale
Tendre et en petits morceaux IDDSI 6	• Petits morceaux (env. 1.5 x 1.5 cm) • Mets tendres, fins, humides, pouvant être entièrement écrasés à la fourchette • Légumes et fruit cuits très tendre / si crus, tendres ou finement râpés • Quantité d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels
Broyés et bien humidifiés IDDSI 5	• Bien cuits, tendres et coupé en petits morceaux (env. 4 mm) ou en purée • Pas de consistance mélangée • Quantité d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Mets entièrement humidifiés
En bouillie / purée IDDSI 4	• Mixé/en purée et passé, ou au Pacojet • Lié, pas collant • Consistance homogène, type pduding • Quantité d'énergie selon le devoir • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Pas de consistance mélangée
Alimentation liquide IDDSI 1 - 3	• Purée, év. diluée, resp. déliée • Enrichi en macronutriments, utiliser des acides gras essentiels • Quantité d'énergie selon le devoir
Riche en protéines	• Quantité de protéines calculée selon le devoir • Enrichir avec des denrées alimentaires • Enrichir avec protéines en poudre

Alimentation peu irritante	- Type de consistance et intolérances selon les prescriptions - Sans mets acides, épicés ou fortement salés - Sans aliments très sucrés et collants - Température max. 45°C - Sans aliments qui déclenchent des irritations mécaniques (p.ex.. croûtes) - Suffisamment de sauce/liquides
Sans lactose	Sans aliments contenant du lactose (<0,1g / 100g)
Sans gluten	Sans aliments contenant du gluten
Allergies	Sans allergènes selon ordonnance
Intolérances individuelles	Renoncer aux aliments selon le devoir
Réduite en potassium	- Calculé selon le devoir - Diminuer si possible les aliments riches en potassium (fruits : < 300 mg potassium/100 g et légumes : < 400 mg potassium/100) - Suffisamment d'énergie
Teneur en sodium réduite	- Pas de sodium comme assaisonnement pour la préparation - Pas d'aliments salés, saumurés ou enrichis de cette manière