QUIZZ

1- QUELLE HUILE UTILISÉE COURAMMENT CONTIENT LE PLUS D’OMEGA-3?

1 : L’huile d’olive

2 : L’huile de tournesol

3 : L’huile de noix

4 : L’huile de colza

1- QUELLE HUILE UTILISÉE COURAMMENT CONTIENT LE PLUS D’OMEGA-3?

Réponse 3: L'huile d'olive et l'huile de tournesol n'en contiennent pas.
L'huile de noix 12g/100g et **l'huile de colza 7,5g/100g.** On en retrouve également dans les huiles de lin et de cameline (disponibles surtout en magasin bio). Des mélanges sont également vendus en grande surface.

2- LEQUEL DE CES ALIMENTS CONTIENT DES PROTÉINES?

1 : La viande de poulet

2 : Le comté

3 : Les pâtes

4 : Les haricots verts

2- LEQUEL DE CES ALIMENTS CONTIENT DES PROTÉINES?

Réponse 1, 2, 3 et 4: Même si les légumes en contiennent peu (1 à 2g environ pour 100g) ils sont quand même pourvus en protéines.
Les pâtes contiennent également des protéines (environ 10g/100g cru) associées à une légumineuse elles pourront même représenter votre portion de protéine du repas.

3- J'AI TENDANCE À ÊTRE CONSTIPÉ(E) QUE DOIS-JE PRIVILÉGIER POUR M'AIDER?

1 : Augmenter ma consommation de légumes et de fruits

2 : Augmenter ma consommation de féculents complets/ légumineuses

3 : Baisser ma consommation de riz/ banane/ chocolat

4 : Boire plus d'eau

3- J'AI TENDANCE À ÊTRE CONSTIPÉ(E) QUE DOIS-JE PRIVILÉGIER POUR M'AIDER?

Réponse 1, 2 et 4: Augmenter principalement ma consommation de féculents complets/ varier les pains, manger plus de légumineuses: ils contiennent des fibres insolubles (augmentent le volume des selles). Boire suffisamment d’eau au moins 1.5l/j aide à ramollir les selles. Les fruits et légumes contiennent des fibres solubles (moulent les selles).

4- QUEL ALIMENT CONTIENT DES OMEGA-3?

1 : Les sardines

2 : Les amandes

3 : Les courgettes

4 : L’huile d’olive

4- LEQUEL DE CES ALIMENT CONTIENT DES PROTÉINES?

Réponse 1: Seulement les sardines en contiennent ce sont principalement de l'EPA et DHA 1,1g/100g et 1,6g/100g acides gras indispensables. Les poissons gras contiennent tous des omegas-3 (maquereaux, saumon, hareng...)
Le fruit a coque contenanant des omégas-3 est la noix de Grenoble.
Les légumes eux ne contiennent quasiment pas de lipides donc on ne retrouve pas d'oméga-3.

5- A QUANTITÉ ÉGALE QUEL ALIMENT (CRU) CONTIENT LE PLUS DE PROTÉINES?

1 : La viande de boeuf

2 : Le comté

3 : Les lentilles

4 : La viande de poulet

5- A QUANTITÉ ÉGALE QUEL ALIMENT (CRU) CONTIENT LE PLUS DE PROTÉINES?

1 : La viande de boeuf: 23g/100g

2 : Le comté: 27g/100g

3 : Les lentilles: 25g/100g

4 : La viande de poulet: 26g/100g

6- QUELLE EST LA FRÉQUENCE IDÉALE DE CONSOMMATION DE FROMAGE?

1 : Une portion (30-40g) une fois par semaine

2 : Une portion (30-40g) 2 à 3 fois par semaine

3 : Une portion (30-40g) tous les jours

4 : Rarement

6- QUELLE EST LA FRÉQUENCE IDÉALE DE CONSOMMATION DE FROMAGE?

Réponse 3: La fréquence idéale de consommation de produits laitiers est : 2 laitages (fromage blanc, yaourt, lait petits-suisses...) et une portion de fromage par jour!! Les produits laitiers sont indispensables pour leur apport en calcium et pour leur teneur en protéines non négligeable!!

7- QUELLE EST LA FRÉQUENCE IDÉALE DE CONSOMMATION DE FRUITS À COQUE (AMANDES, PISTACHES, NOISETTES...)?

1: Une petite poignée (20-30g) une fois par semaine

2: Une petite poignée (20-30g) 2 à 3 fois par semaine

3: Une portion (20-30g) tous les jours

4: Rarement

7- QUELLE EST LA LA FRÉQUENCE IDÉALE DE CONSOMMATION DE FROMAGE?

Réponse 3: Les fruits à coque sont à consommer tous les jours dans l'idéal sans sel, ils sont riches en fibres, contiennent une belle portion de protéines (23g/100g), des acides gras oméga-6 et oméga-9, ainsi que des minéraux magnésium, potassium, fer...

8- QUELLE EST LA FRÉQUENCE IDÉALE DE CONSOMMATION DE FÉCULENTS?

1: Une fois par jour

2: A tous les repas

3: De temps en temps

4: Si on peut s'en passer c'est mieux!

8- QUELLE EST LA FRÉQUENCE IDÉALE DE CONSOMMATION DE FÉCULENTS?

Réponse 2: A tous les repas!!!! Première source d'énergie du corps, nos globules rouges en sont dépendants, notre cerveau en est un gros consommateur. Ils nous servent également à épargner notre réserve en protéines (les muscles notamment).

9- EN MOYENNE COMBIEN REPRÉSENTE LE MÉTABOLISME DE BASE (RESPIRER, DIGÉRER, PENSER... RESTER EN VIE SANS RIEN FAIRE DE PARTICULIER) SUR LA TOTALITÉ DE MES BESOINS ÉNERGÉTIQUES?

1: 20-30%

2: 40-50%

3: 60-70%

4: 80-90%

9- EN MOYENNE COMBIEN REPRÉSENTE LE MÉTABOLISME DE BASE (RESPIRER, DIGÉRER, PENSER... RESTER EN VIE SANS RIEN FAIRE DE PARTICULIER) SUR LA TOTALITÉ DE MES BESOINS ÉNERGÉTIQUES?

Réponse 3: 60 à 70% chez une personne plutot sédentaire et oui même lorsque l'on dort le corps ne s'arrete pas de fonctionner!

10- QUEL ALIMENT CONTIENT NATURELLEMENT DES PROBIOTIQUES?

1: Le yaourt

2: Le roquefort

3: Le kombucha

4: La levure de bière

10- QUEL ALIMENT CONTIENT NATURELLEMENT DES PROBIOTIQUES?

Réponse 1, 2, 3 et 4: Le yaourt contient des bactéries (Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus ou bifidus).
Le roquefort contient une levure (champignon microscopique), pénicillium roqueforti.
Le kombucha contient des levures et bactéries.
La levure de bière contient comme son nom l'indique des levures.