

Testez vos connaissances !



1 | Reliez le nutriment à l'aliment dans lequel on le trouve

(plusieurs réponses possibles)

Protéine •

- Légumineuses (*lentilles, haricots secs, pois chiche, fèves, soja et ses dérivés : tofu, tempeh, P.S.T...*)
- L'huile
- Les oléagineux (*noix, noisettes, amandes...*)
- Les céréales et produits céréaliers (*seitan, pain, pâtes, semoule, quinoa...*)
- L'eau
- Quasi tous les aliments contiennent des protéines en plus ou moins grande quantité

Calcium •

- Légumes verts (*haricots verts, choux, brocolis, mâche, cresson...*)
- Fruits oléagineux (*amandes, noisettes, sésame...(graines ou purée)*)
- Eaux minérales calciques
- Fruits secs, séchés ou frais
- Yaourt et lait de soja enrichis (*algue : lithothamnium calcareum*)

Fer •

- Légumineuses (*lentilles, haricots secs, fèves, pois, petits pois...*)
- Légumes (*épinards, blettes, haricots verts, brocoli, mâche, betterave, persil...*)
- Soja (*tofu, lait, yaourts, tempeh...*)
- Le sucre
- Fruits oléagineux (*noix de cajou, noisettes, amandes, noix...(graines ou purée)*)
- Fruits secs, séchées (*abricots, figes, pruneaux*)
- Produits céréaliers (*pâtes complètes, pains complet, flocons d'avoine, quinoa, céréales du petit déjeuner enrichies*)
- Chocolat noir

2 | Selon vous, quelles sont les raisons qui poussent de plus en plus de gens à végétaliser leur assiette ?

(Cochez les bonnes réponses)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pour des raisons écologiques ? | <input type="checkbox"/> Pour sauver des vies animales ? |
| <input type="checkbox"/> Pour embêter le monde ? | <input type="checkbox"/> Parce qu'ils n'ont rien d'autre à faire ? |
| <input type="checkbox"/> Pour préserver leur santé ? | <input type="checkbox"/> Pour lutter contre la faim dans le monde ? |

3 | Quelle est la différence entre une personne omnivore et une personne flexitarienne ?

4 | Mettre une croix dans la case correspondante

La vitamine C favorise l'absorption du fer :

Vrai

Faux

Les protéines se trouvent dans tous les aliments sauf l'huile et le sucre :

Vrai

Faux

L'absorption du calcium est favorisée par la vitamine D et limitée par l'excès de sel :

Vrai

Faux

L'huile de colza possède un ratio oméga-6/oméga-3 idéal :

Vrai

Faux

5 | Parmi cette liste, retrouvez et entourez les personnalités qui sont (ou étaient) vegan ou végétariennes.

Moby - Pink - Bill Clinton - Ariana Grande - Natalie Portman - James Cameron - Joaquin Phoenix
Samuel Lee Jackson - Michelle Pfeiffer - Casey Affleck - Mike Tyson - Bob & Ziggy Marley - Franck Medrano
Carl Lewis - Serena et Vénus Williams - Gandhi - Lolita Lempicka - Brad Pitt - Leonardo di Caprio
Léonard de Vinci - Pythagore - Steve Jobs - Albert Einstein - Johnny Deep - Victor Hugo - Penelope Cruz
Paul McCartney - Anne Hathaway - Tina Turner - Jeanne Mas - Emilie Deschanel - Pierce Brosnan
Justin Timberlake - Naomi Campbell - Alphonse de Lamartine - Victoria Beckham - Madonna - Mylène Farmer
Prince - Djamel Bouras - Surya Bonali - Voltaire - Platon - Thomas Edison - Emile Zola - David Hallyday