



# QUIZ

## PETIT-DEJEUNER

### Question N°1 : Le petit-déjeuner...

- A** Est optionnel
- B** Doit apporter 25% des apports énergétiques totaux de la journée
- C** Lorsqu'il est respecté, réduit le risque de grignotages et compulsions dans la journée
- D** Contribue à un bon équilibre alimentaire nécessaire à une bonne santé cardiovasculaire
- E** Peut se prendre dans n'importe quelle condition (calme, durée...) pourvu qu'il soit pris

### Question N°2 : Les produits céréaliers au petit-déjeuner (Pains, biscottes, céréales, muesli...)...

- A** Sont des sources de fibres
- B** Provoquent une satiété prolongée qui permet de réduire le nombre de grignotages dans la journée et réguler les quantités aux repas suivants
- C** Contribuent à réduire le taux de cholestérol et sont donc protecteurs d'un point de vue cardiovasculaire
- D** Ne font pas partie d'un petit-déjeuner équilibré
- E** Quand ils sont « light » peuvent être consommés à volonté

### Question N°3 : Les fruits...

- A** Sont riches en antioxydants, eux-mêmes favorables à une bonne santé cardiovasculaire
- B** Sont trop riches en sucres rapides et doivent donc être exclus du petit-déjeuner
- C** Sont à consommer plutôt sous forme de fruits entiers pour bénéficier des apports en fibres
- D** Sont riches en minéraux qui participent au contrôle de la pression artérielle et donc prennent soin de la santé cardiovasculaire
- E** Sont riches en fibres et permettent ainsi de contribuer à réguler le taux de cholestérol sanguin

### Question N°4 : Les sources d'oméga 3 au petit-déjeuner sont :

- A** Les noix
- B** Les graines de chia et de lin que l'on peut ajouter aux mueslis
- C** Certaines margarines anti-cholestérol
- D** Les produits laitiers
- E** Les fruits secs

Réponses : 1 = B ; C ; D - 2 = A ; B ; C  
3 = A ; C ; D ; E - 4 = A ; B ; C



# QUIZ COLLATION DE L'APRES MIDI

## Question N°1 : Une collation dans l'après- midi :

- A** Est à éviter car elle fait prendre des kilos or le surpoids est préjudiciable à une bonne santé cardiovasculaire
- B** Permet de réguler les quantités du dîner à suivre et donc d'éviter d'arriver affamé le soir à la maison
- C** Est un moment de plaisir et de détente à condition de s'octroyer, si possible, quelques minutes dans le calme et en « pleine conscience »
- D** Peut être consommée en deux minutes devant son ordinateur
- E** Peut contenir un fruit, un produit laitier et/ou un mélange fruits secs/ oléagineux (noix, amandes,...)

## Question N°2 : Le chocolat noir

- A** Est un aliment interdit
- B** Contient des antioxydants favorables à la santé cardiovasculaire
- C** Est une source de magnésium aux propriétés apaisantes
- D** Contribue à fabriquer de la sérotonine, le neuromédiateur du plaisir et du bien-être
- E** Ne peut pas être consommé chaque jour

## Question N°3 : Les oléagineux (amandes et noix)

- A** Sont une source d'oméga 3 utiles à la prévention cardiovasculaire
- B** Ont un index glycémique faible idéal pour obtenir une bonne satiété et limiter le risque de « fringales » secondaires
- C** Réduisent les risques de diabète de type 2
- D** Sont beaucoup trop caloriques pour être consommés quand on fait attention à son poids
- E** Peuvent être consommés à volonté car ce sont d'excellents aliments d'un point de vue nutritionnel

## Question N°4 : Le thé vert

- A** Est une boisson idéale pour une collation
- B** La boisson la plus riche en antioxydants
- C** Cette source intéressante en antioxydants permet de réduire le risque de maladies cardiovasculaire
- D** La température idéale d'infusion est 70 °C pour bénéficier des qualités nutritionnelles
- E** Est très faiblement calorique

Réponses : 1 = B ; C ; E - 2 = B ; C ; D  
3 = A ; B ; C - 4 = A ; B ; C ; D