**Le burger végétal**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

## **I.** **Dans quel ordre entendez-vous les phrases suivantes :**

1. 🖵 …elle utilise 93% moins de sols…
2. 🖵 …ils sont plus bienfaisants pour la santé et pour l’environnement.
3. 🖵 il faut affirmer que la protection de l’environnement ne peut pas être contestée avec le refus de la viande.
4. 🖵 …considéré souvent comme plus sain que les burgers de viande.
5. 🖵 …des études scientifiques vérifiant que sa production génère 90% moins de gaz à effet de serre…
6. 🖵 il y a des aspects de ces options végétariennes qu’il faudrait mieux expliquer.
7. 🖵 …une augmentation de ces burgers commerciaux contenant des « viandes végétales »…

## **II.** **Cochez la meilleure réponse pour chaque question.**

1. Une grande quantité des boulettes végétariennes

🖵 sont des aliments à peine transformés.

🖵 sont des aliments ultratransformés.

🖵 sont des aliments apportant tous les nutriments dont le corps a besoin.

1. En général, les aliments ultratransformés

🖵 contiennent autant de sel, de graisses saturées et de sucre que les aliments faits à la maison.

🖵 n’ont pas de sel, de graisses saturées et de sucre.

🖵 sont plus délicats à consommer vu que leur contenu de sel, de graisses saturées et de sucre est plus important que les aliments faits à la maison.

1. Malgré les croyances populaires, les aliments ultratransformés

🖵 peuvent augmenter le risque d’obésité, de maladies cardio-vasculaires et quelques types de cancer.

🖵 peuvent diminuer le risque d’obésité, de maladies cardio-vasculaires et quelques types de cancer.

🖵 n’ont aucune incidence quant à l’augmentation ou à la diminution de certaines maladies comme l’obésité, quelques cancers et des problèmes cardio-vasculaires.

1. Selon l’imaginaire collectif, les régimes végétariens

🖵 ne présentent pas de problème.

🖵 sont des régimes très nocifs pour la santé de l’individu.

🖵 sont des régimes sains à condition du choix fait par les personnes.

1. Les boulettes végétales, en tant que produits végétariens,

🖵 sont le substitut idéal aux boulettes faites à partir du bœuf.

🖵 pourraient être nuisibles pour la santé, ceci d’après les ingrédients employés pour les faire.

🖵 sont tellement nocives que l’on ne les commercialise plus.

## **III. Indiquez quelles sont les conséquences de la consommation des ingrédients des galettes *Beyond Meat* et *Impossible Burger* :**

contenu important de fer

contenu de sel 6 fois plus important qu’une galette de bœuf maigre

possibilité d’augmenter le cholestérol LDL dû à l’huile de coco

grande quantité de gras saturés

A) galette *Beyond Meat*

avec tantôt des avantages comme des désavantages

contenu important d’huile de coco et d’huile de tournesol

absorption plus problématique du fer dû à son origine végétale

contenu important d’huile de canola et d’huile de coco raffinée

B) *Impossible Burger*