



Le burger végétal



Corrigé

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

- a) **6** ...elle utilise 93% moins de sols...
- b) **3** ...ils sont plus bienfaits pour la santé et pour l'environnement.
- c) **4** il faut affirmer que la protection de l'environnement ne peut pas être contestée avec le refus de la viande.
- d) **1** ...considéré souvent comme plus sain que les burgers de viande.
- e) **5** ...des études scientifiques vérifiant que sa production génère 90% moins de gaz à effet de serre...
- f) **7** il y a des aspects de ces options végétariennes qu'il faudrait mieux expliquer.
- g) **2** ...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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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* :

- A) galette *Beyond Meat*
- AB** contenu important de fer
 - A** contenu de sel 6 fois plus important qu'une galette de bœuf maigre
 - AB** possibilité d'augmenter le cholestérol LDL dû à l'huile de coco
 - AB** grande quantité de gras saturés
 - AB** avec tantôt des avantages comme des désavantages
- B) *Impossible Burger*
- B** contenu important d'huile de coco et d'huile de tournesol
 - AB** absorption plus problématique du fer dû à son origine végétale
 - A** contenu important d'huile de canola et d'huile de coco raffinée