Questions Quiz Semaine #5

Question 21 : Les œufs peuvent absorber les odeurs et parfums dans votre réfrigérateur.
a) Vrai
b) Faux

Question 22 : Les œufs bruns possèdent la même valeur nutritive que les œufs blancs.
a) Vrai
b) Faux

Question 23 : Les œufs sont une protéine de moins bonne qualité que la volaille, le bœuf et les poissons.
a) Vrai
b) Faux

Question 24 : L'œuf contient toutes les vitamines citées ci-dessous SAUF :
a) La thiamine (vitamine B1)
b) La vitamine C
c) La vitamine D
d) Le folate (vitamine B9)

Question 25 : Les œufs devraient être évités à tout prix parce qu'ils sont riches en cholestérol.
a) Vrai
b) Faux

Réponses aux Questions Quiz Semaine #4

Question 16 :
c) 35 minutes. Un soda de 355ml contient environ 150 calories.

Question 17 :
b) Faux. Vous devez réchauffer les muscles d'abord avant de tenter de les étirer. Étirer des muscles froids peut provoquer des blessures.

Question 18 :
b) Faux. Le yoga et le Pilates vous étirent les muscles, tendons et ligaments et les rendent plus souples. Les muscles ne peuvent pas être allongés. Le yoga et le Pilates sont par conception des méthodes qui permettent d'améliorer la souplesse et sont d'excellents compléments à un programme de remise en forme bien conçu.

Question 19 :
b) Faux, en plus du calcium, les vitamines A et D, le magnésium, le phosphore et les protéines sont nécessaires pour des os solides. Le lait fournit à lui seul tous ces éléments nutritifs essentiels à la santé des os.

Question 20 :
b et c) Trans et Saturés. Ces types de gras peuvent faire augmenter votre cholestérol LDL, le « mauvais » cholestérol. Les aliments riches en gras saturé comprennent, entre autres, les viandes grasses, les produits laitiers riches en gras, le beurre, les margarines fermes, le saindoux, l'huile de noix de coco, le ghee (beurre clarifié), le ghee végétal et l'huile de palme. On retrouve les gras trans dans les margarines partiellement hydrogénées, les aliments frits préparés en restauration rapide (frites, beignes) et plusieurs craquelins, biscuits et produits de boulangerie préparés.

Semaine #4 : ____ bonne réponses sur 5
Au total : ____ bonne réponses sur 20

Dave McQuillen / Kinésiologue / CISSS de la Montérégie-Est