

Nutrition

Equilibre Bien manger et rester mince

Quel(le) mangeuse(eur)

Êtes-vous ?

« On est ce que l'on mange », dit le proverbe.

A qui ressembler-vous ?

Pour le savoir, répondez à nos questions

Et

Calculez vos points.

1. Pour vous bien manger, c'est plutôt
 - A un plaisir
 - B une contrainte
2. Quand avez-vous mangé un yaourt ?
 - A Aujourd'hui même
 - B Vous avez oublié
3. Les fruits et légumes, vous en prenez
 - A De temps en temps
 - B L'un ou l'autre à chaque repas
4. A midi, sur le pouce, vous avalez
 - A Un hamburger, frites et soda
 - B Salade composée, yaourt et jus de fruits
5. Vous cuisinez surtout
 - A Vapeur ou grillé
 - B Frit ou en sauce
6. Vous êtes plutôt tentée par
 - A Les sushis
 - B le cassoulet
7. Le petit déjeuner, pour vous, c'est
 - A Un repas complet, avec boisson, Pain et confiture, laitage fruit
 - B Un café vite avalé, souvent rien du tout
10. Comment vous nourrissez-vous ?
 - A Vous grignoter souvent, par gourmandise, fringale ou ennui
 - B En prenant trois repas par jour, tout simplement
11. Les aliments gras et sucrés (beignets.)
 - A vous adorez
 - B Bof
12. Vous arrive-t-il de sauter un repas ?
 - A jamais
 - B Souvent
13. Avez-vous un cuit vapeur ?
 - A oui
 - B Non
14. Au restaurant chinois, vous commandez
 - A Nems, travers de viande et riz
 - B Rouleau de printemps ou vapeur, brochette de poulet et riz nature

8. Vos vinaigrettes vous les préparez avec

A Du yaourt à 0%, des herbes et du jus de citron

B Une cuillère de vinaigre pour quatre d'huile

9. Le plateau de fromages arrive

A Votre régal : du camembert, du pain beurré

B Vous vous abstenez, c'est trop gras

15. Les sodas, vous en buvez

A Au moins une canette par jour

B Toujours light ou rien

Calcul des points :

Comptez 1point pour chacune des réponses suivantes ;

1B ,2B, 3A, 4A, 5B ,6B, 7B, 8A, 9A,, 10B ,11B ,12A, 13B ,14A ,15A .Et comptez 0point pour les autres.

Vos résultats :

***De 0 à 4points: Mangeur(se) avertie**

Bravo, vous connaissez parfaitement les règles de la diététique et vous avez sans doute une taille de guêpe ! Pas de gras, peu de sucre, cuisine vapeur, c'est très bien, mais vous pouvez vous permettre un petit écart de temps à autre. Si vous manger équilibre en permanence cela ne fera pas pencher la balance du mauvais coté.

***De 5 à 9 points : Mangeur(se) raisonnable**

Pas si mal !vous savez ce qui est bon pour vous et ce qui l'est moins. Cela ne vous empêche pas de profiter d'un bon plateau de fromages ou de vous offrir une petite douceur. Mais ne multipliez pas les écarts avec l'âge, les kilos gagnés sont difficiles à perdre et s'accumulent sournoisement. Surveillez le gras et le sucre, ne sauter jamais de repas, et vous garderez la ligne !

***10 points et plus : Mangeur(se) anarchique**

Vous ne savez pas résister aux plaisirs de la table, et tans pis pour votre silhouette ! Vous consommez trop de gras et de sucres rapides ; vous négliger les fruits, légumes, laitages..... Vous commettez l'erreur de sauter un repas ou de vous restreindre, puis de grignoter, souvent n'importe quoi, retrouvez le gout de manger équilibré mais gai : ainsi, vos kilos superflus s'envoleront sans douleur.

Par : B.Y