

Tekst 11

Les épinards rendent-ils plus fort ?



Popeye a tout faux. Pour devenir plus fort, il est plus efficace de manger du cacao plutôt que des épinards. En effet, 100 grammes d'épinards contiennent moins de 3 milligrammes de fer, soit trois fois moins que le cacao. Pourquoi nous a-t-on obligés à en manger alors ? Tout serait la faute d'un biochimiste allemand, Emil von Wolff. En 1870, le chercheur 37 : au moment de recopier les résultats de ses recherches, il oublie une virgule. Et hop, voilà les épinards bombardés dans le top 10 des aliments riches en fer ! Les épinards sont quand même bons pour la santé car ils contiennent beaucoup de vitamines, de fibres et de minéraux divers.

d'après Science et Vie Junior, décembre 2013

Tekst 11 Les épinards rendent-ils plus fort ?

- 1p 37 Choisissez les mots qui manquent dans le texte.
- A se fâche
 - B se plaint
 - C s'étonne
 - D se trompe
 - E s'inquiète