

Lees bij de volgende teksten steeds eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 11

Les sandwiches sur le grill

Sûr, le régime sandwiches, vous connaissez! Alors, nous avons testé les plus vendus.

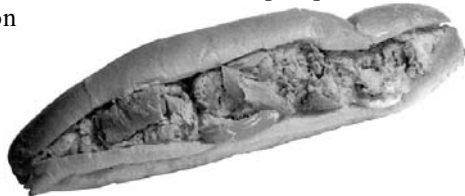
Le thon mayonnaise

L'avis de la nutritionniste⁹⁾

L'apport en matière grasse est assez important à cause de la mayonnaise et du type de pain. A compléter avec un fruit frais.

Le verdict de la rédaction

Les spécialistes de la mayo ont assuré qu'elle n'était pas fraîche... Pour les autres, le pain était bon mais le sandwich un peu petit pour son prix (3 euros 50).



Le kébab

L'avis de la nutritionniste

Sans les frites, c'est un sandwich équilibré avec du pain, de la viande grillée, des crudités et la sauce n'est pas obligatoire. Avec un yaourt, le tour est joué. Si vous choisissez la formule avec frites, essayez de ne pas en consommer plus d'une fois par semaine.

Le verdict de la rédaction

La viande grillée est bonne, la salade fraîche, les frites délicieuses. On ne s'en lasse pas, même pas par 35 °C (température constatée le jour du test)... Compter 4 euros.



Le cheeseburger

L'avis de la nutritionniste

Un des produits de fast-food les mieux équilibrés: bonne



quantité de viande qui n'est pas noyée dans une sauce grasse. Le problème, c'est que ça ne suffit pas aux gros appétits. Pour les garçons, on ajoute une portion de frites ou bien un gâteau, ce qui augmente l'apport en énergie... mais ce n'est pas un modèle d'équilibre alimentaire! A compléter de préférence par une salade et un fruit.

Le verdict de la rédaction

C'est l'unanimité, tout le monde a encore très faim après. Au niveau du goût, pas de mauvaise surprise, c'est l'avantage du McDo et le rapport qualité-prix reste imbattable (1 euro 50).

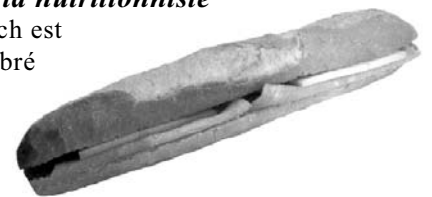
Le mixte (jambon, gruyère, beurre)

L'avis de la nutritionniste

Ce sandwich est bien équilibré avec son tiers de baguette, peu de beurre et ses protéines (jambon et fromage). Un assez bon compromis pour les plus actifs, moyennant 3 euros 60.

Le verdict de la rédaction

Le pain est bon, mais la tranche de jambon est un peu trop fine.



«Phosphore»

noot 9

la nutritionniste = de voedingsdeskundige

Lees bij de volgende opgaven steeds eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

■ Tekst 11 Les sandwiches sur le grill

- 1p 40 □ Over welk broodje is de redactie van *Phosphore* uitsluitend positief?
Noteer de naam van dat broodje.