

Tekst 1

Régime de choc



Du 22 au 25 octobre a lieu le 11e salon européen du chocolat. Voici les cinq vérités d'un aliment qui nous met l'eau à la bouche.

Le chocolat donne des boutons, vrai ou faux?

Le bouton qui vous désespère n'a absolument rien à voir avec le carré de chocolat que vous avez mangé le jour avant. Alors, qui sont les coupables? Tout simplement les fluctuations hormonales. Toutefois, un excès de table, un bon gros gâteau ou une assiette de frites sont également susceptibles de causer une poussée de boutons. C'est l'apport massif de graisse qui trouble l'organisme et l'équilibre hormonal.

Le chocolat, c'est bon pour le moral, vrai ou faux?

Il contient des substances stimulantes pour le système nerveux et, à cause de sa richesse en sucre, le chocolat provoque la sécrétion d'endorphines dans le cerveau. Ces substances ont un effet euphorisant excellent pour l'humeur.

Il faut éviter le chocolat quand on suit un régime alimentaire, vrai ou faux?

Même au régime, ne vous privez pas de chocolat. Oui, vous avez bien lu... Il n'y a qu'une seule condition à respecter: bien le choisir. Evitez les plaquettes fourrées aux noisettes, beurre salé-caramel et autres, très riches en graisse et pauvres en cacao. Prenez une plaquette basique au lait ou au chocolat noir. Au maximum deux carrés par jour pour les filles et quatre pour les garçons.

Le chocolat light est moins calorique, vrai ou faux?

Certes, le chocolat light est allégé en sucre de table, mais sûrement pas en calories. Il contient parfois même plus de graisse que le chocolat classique. A éviter lors d'un régime.

Le chocolat, c'est bon pour les dents, vrai ou faux?

Riche en fluor, il participe à la prévention de la carie dentaire. Alors, mangez du chocolat de temps en temps, et votre dentiste sera bien content.

Tekst 1 Régime de choc

- 3p 1 Geef van elk van de in de tekst genoemde beweringen aan of deze juist is of onjuist.
- 1 Le chocolat donne des boutons.
 - 2 Le chocolat, c'est bon pour le moral.
 - 3 Il faut éviter le chocolat quand on suit un régime alimentaire.
 - 4 Le chocolat light est moins calorique.
 - 5 Le chocolat, c'est bon pour les dents.
- Noteer het nummer van elke bewering, gevolgd door 'juist' of 'onjuist'.