

## CHRONIQUE NUTRITION CHEF EN VOUS

#6 – 7 février 2011

### Les dessous du fast-food

La nourriture servie dans les restaurants de type *fast-food* est généralement très calorique et cache beaucoup de sucre, de sel et de matières grasses. Tour d'horizon sur la valeur nutritive de quelques mets vendus chez McDonald. À toi de jouer!

#### Questions

1. **Un hamburger au bœuf Angus avec bacon et Cheddar contient :**
  - a. 450 calories
  - b. 650 calories
  - c. 800 calories
  
2. **Une boisson à l'orange, de format moyen, cache l'équivalent de :**
  - a. 8 sachets de sucre
  - b. 10 sachets de sucre
  - c. 12 sachets de sucre
  
3. **Un sandwich Saucisse McCrêpes avec oeuf et fromage contient :**
  - a. 1270 mg de sodium
  - b. 1430 mg de sodium
  - c. 1520 mg de sodium
  
4. **Une frite de grand format contient l'équivalent de :**
  - a. 6 carrés de beurre
  - b. 7 carrés de beurre
  - c. 8 carrés de beurre

5. **Vrai ou faux?** Un trio Big Mac, Coca-Cola et frites, de format moyen, contient l'équivalent de 12 carrés de beurre, 30 sachets de sucre, 3 sachets de sel et 1120 calories.

**Réponses :**

1. **c) 800 calories.** Pour brûler ces calories, il faut jogger près de 75 minutes!
2. **c) 12 sachets de sucre.** Cette quantité correspond à 60 g de sucre, soit l'équivalent de deux May West.
3. **b) 1430 mg de sodium,** soit plus de 50% des besoins quotidiens recommandés.
4. **b) 7 carrés de beurre,** soit 27 g de gras.
5. **Vrai.** Imagine le grand format!

Julie DesGroseilliers, Dt.P.  
Diététiste, conférencière et auteure