

Je suis une céréale consommée en grande quantité par les asiatiques. le riz	On peut manger des lentilles de différentes couleurs. Laquelle est fausse? a) rouge b) verte c) mauve
Je peux être de toutes les tailles et formes. Je suis très appréciées par les italiens. les pâtes	Quel est le meilleur coupe-faim? a) du pain complet b) une biscotte c) du pain blanc
Je suis un mélange de farine, sel, eau, levure. On me cuit au four. le pain	Qu'est-ce que le basmati? a) une variété de pomme de terre b) le nom d'un pain c) du riz
Je suis un pain très foncé. a) pain blanc b) pain complet c) pain au lait	Est-ce que le riz blanc est plus sain que le riz brun? non

Pourquoi est-il important de manger des féculents à chaque repas? a) parce que c'est bon b) parce que ça coupe la faim c) parce qu'ils nous donnent des glucides (énergie)	Qu'est ce que du porridge? a) de l'avoine sec b) des flocons d'avoine bouillis dans du lait c) du pudding
Où poussent le riz? a) dans des rizières b) sur un rizier c) dans un arbuste à riz	Est- ce que les lentilles ont la même taille que les haricots blancs? a) oui, elles ont la même taille b) non, elles sont plus grandes c) non, elles sont plus petites
D'où est originaire la pomme de terre? a) du supermarché b) de Chine c) d'Amérique du sud	Comment appelle-t-on les pommes de terre écrasées avec du lait et du beurre? a) des frites b) de la purée c) des pommes de terre soufflées
Parmi ces variétés, laquelle n'est pas une sorte de pomme de terre? a) la bintje b) la jonagold c) la nicolas	Combien de sortes de riz différents existe-t-il? a) Il n'y a qu'une seule sorte b) 130 sortes c) plus de 1300 sortes

Comment appelle-t-on le mélange de flocons d'avoine et de fruits secs? a) du muesli b) des crackers c) du pop corn	Cites trois sortes de pâtes: macaroni, spirelli, spaghetti, farfale, fusilli, penne, vermicelles, capellini, lasagne, linguine, tagliatelle, alphabet,...
Combien de litre d'eau un adulte doit-il boire par jour? a) 1 demi litre b) 1 litre et demi c) 3 litres	Qu'est-il conseillé de boire lors du repas du soir? a) du jus de fruits b) de l'eau c) du café
Que peut-on faire avec du bouillon? a) de la glace au chocolat b) de la sauce cocktail c) du potage aux légumes	Que boit une vache? a) du lait b) de l'eau c) du jus de fruits
De quoi sont fait les glaçons? a) d'eau b) de lait c) d'air	Pendant combien de temps un humain peut-il survivre sans eau? a) 1 jour b) 2 à 3 jours c) 1 mois

Quel est le meilleur moment pour boire de l'eau? a) quand on a soif b) avant d'avoir soif c) peut importe	Combien de litres d'eau élimine-t-on par jour (adulte)? a) 1 demi litre b) 2 litres et demi c) 10 litres
De combien d'eau le corps humain est-il constitué? a) 20% b) 50% c) 65%	On élimine de l'eau de notre corps en urinant, en transpirant et en... respirant
Pourquoi doit-on boire de l'eau? pour remplacer l'eau éliminée et, donc, faire fonctionner nos organes correctement	Combien y a-t-il de sucres dans une canette de coca? a) 1 sucre b) 10 sucres c) 50 sucres
De quel pays est originaire le thé? Chine	Comment pousse le thé? a) dans la terre b) c'est un arbuste c) dans de l'eau

A part du sucre, que peut-on ajouter dans une tasse de thé? a) du bouillon b) du lait c) du ketchup	Cites trois couleurs de thé: vert, jaune, blanc, noir, rouge
La grenadine est un sirop à base de: pulpe de grenade	Cites deux sortes de soda: coca, Fanta, sprite, ice tea, 7 up, canada dry, Dr Pepper,...
Cites 6 noms de fruits: pomme, poire, prune, pêche, banane, kiwi, fraise, framboise, groseille, mandarine, clémentine, orange, citron, mangue, fruit de la passion, ...	Cites 6 noms de légumes: chicon, chou, courgette, aubergine, carotte, tomate, pois, céleri, poireau, haricot, poivron,...
Si on a le choix, il vaut mieux manger: a) des fruits secs b) des fruits en conserves c) des fruits frais	Il y a beaucoup de vitamines C dans ces légumes et fruits. Dans lequel y en a-t-il le plus? a) 100g de cassis b) 100g de brocoli c) 100g d'orange

Combien de mandarines comptent comme 1 portion de fruits? a) 1 b) 2 c) 5	Quel grand fruit d'été a une chair juteuse et des pépins noirs? a) la pastèque b) le litchi c) la nectarine
Dans un kiwi, il y a plus de vitamine C que dans une orange: a) vrai b) faux	Quel est le pourcentage d'eau dans une pastèque? a) 10% b) 50% c) 95%
Quel goût a un citron vert? a) sucré b) salé c) acide	Quel goût a une fraise? a) sucré b) salé c) amer
Comment appelle-t-on aussi les haricots verts? a) les haricots royaux b) les haricots empire c) les haricots princesse	A quoi ne ressemble pas du tout une courgette? a) un cornichon b) un chicon c) un concombre

Combien de petits pois y a-t-il en moyenne dans une cosse? a) 2 b) 10 c) 25	Qu'est ce que le gazpacho? a) un potage froid espagnol b) de la salade allemande c) une variété de courgette
Quel est le légume qui est à la base du ketchup? la tomate	Quel est le légume à la base de la choucroute? le chou
D'où est originaire le ketchup? a) les Etats-Unis b) la chine c) la France	Cites 2 légumes-fruits: tomate, aubergine, concombre, courge, piment, poivron, courgette, haricot vert,...
Comment appelle-t-on des morceaux de viande sur un pic? a) un hamburger b) une boulette c) une brochette	Comment appelle-t-on des œufs battus, cuit dans une poêle? une omelette

Qu'est ce qu'un œuf à la coque? c'est un œuf cuit pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante: le blanc est solide, le jaune est liquide	De quelle couleur devient un œuf cuit dans de l'eau avec du chou-rouge? a) rouge b) bleue c) orange
Qu'est-ce qu'un végétarien? une personne qui ne mange ni viande, ni poisson	Quel est le plus grand oiseau du monde? a) le pigeon b) l'autruche c) la poule
Qu'est ce que le tofu? a) une pâte blanche dérivée du soja b) un hamburger de poisson c) du poulet en tranche	De quelle couleur est le saumon quand il est dans notre assiette? a) blanc b) rose c) bleu
Quel est le poisson utilisé dans les Fish sticks? a) du cabillaud b) du saumon c) du homard	Quel mammifère est également le nom d'un poisson? a) le loup b) le kangourou c) le panda

Quelle est la quantité maximale de viande qu'on peut manger par jour? a) 100g b) 300g c) 500g	Cites trois noms de poissons: merlan, cabillaud, morue, sole, saumon, rouget, colin,...
Vaut-il mieux manger le poulet avec ou sans la peau? a) avec la peau b) sans la peau c) c'est pareil	De quel animal vient l'entrecôte? a) poisson b) poulet c) bœuf
Comment s'appellent les os du poisson? les arêtes	Le poulet est-il un mammifère? non, un oiseau
Comment appelle-t-on un sandwich garni de viande hachée, de crudités et de sauce? un hamburger	Comment s'appelle le jaune de l'œuf? a) l'albumine b) le vitellus

Dans quel cas une peau se forme au dessus du lait? Lorsqu'on... a) le chauffe b) le met au frigo c) le secoue	Combien de litres de lait une vache donne-t-elle en moyenne par jour? a) 1 litre b) 20 litres c) 45 litres
Les produits laitiers sont la source la plus importante de calcium. a) vrai b) faux	Le lait de soja est-il le même que le lait de vache? a) oui b) non
Le lait battu a un goût typique qui est plutôt: a) acide b) sucré c) salé	Quelle est la différence entre le lait entier et le lait demi-écrémé? Le lait demi-écrémé... a) vient d'une vache à moitié traite b) est plus léger c) est moins gras
Quelle forme la mozzarella a-t-elle généralement? a) ronde b) triangulaire c) rectangulaire	Le pudding fait-il partie des produits laitiers? a) oui b) non

Quelle quantité de fromage peut-on faire avec 10 litres de lait? a) 100 g b) 1 kilo c) 10 kilos	Quel fromage est plein de trous? a) le brie b) la mozzarella c) l'emmenthal
Parfois un ingrédient est ajouté au fromage. Lequel de ces fromages existe vraiment? Le fromage... a) à la mayonnaise b) à la moutarde c) au ketchup	Lequel de ces fromages a l'odeur la plus forte? a) le fromage blanc b) le camembert c) le fromage à tartiner
Quelle est la consistance du mascarpone? a) douce et crémeuse b) friable c) dure	Lequel de ces fromages existe vraiment? a) le cottage cheese b) le bungalow cheese c) le villa cheese
Combien de verres de lait un enfant entre 6 - 12 ans doit-il boire par jour? a) 1 b) 3 c) 5	Que sont les lignes bleues dans le fromage de Roquefort? a) des friandises b) de la moisissure c) de la viande

Quel fromage italien est souvent mangé avec des tomates et du basilic? a) la mozzarella b) le Roquefort c) le brie	De quoi est faite la croûte (comestible) des fromages mous comme le brie? a) de plastique b) de croûtes de pain c) de moisissures
Combien de litres d'huile d'olive peut-on faire avec environ 5 kilos d'olives? a) 1 litre b) 5 litres c) 15 litres	Comment appelle-t-on la sauce grecque avec du yaourt, de l'huile d'olive, de l'ail et du concombre? a) le guacamole b) le tzatziki c) l'andalous
L'huile est composée à 100% de graisses. a) vrai b) faux	Dans quelle sauce y a-t-il le plus de graisses? a) dans la mayonnaise b) dans le ketchup c) dans la moutarde
Qu'obtient-on lorsqu'on fouette longtemps de la crème fraîche? a) une omelette b) du beurre c) du lait	Que conseille-t-on de mettre sur son pain lorsqu'on fait régime? a) du beurre b) de la margarine c) de la minarine

Que contient le beurre persillé? a) beurre, persil, concombre b) beurre, persil, oignons c) beurre, persil, ail	Les frites cuites dans une friteuse contiennent au moins 10% de graisses. a) vrai b) faux
Cites 3 huiles différentes. colza, olive, tournesol, maïs, noix, sésame,...	De quoi est fait la mayonnaise? D'un jaune d'œuf, de moutarde et de... a) beurre b) huile c) margarine
Quelle quantité de beurre conseille-t-on de mettre sur une tartine? a) une cuillère à café b) une cuillère à soupe c) 2 cuillère à soupe	Avec quoi le vrai beurre est-il toujours fait? a) avec du lait de vache b) avec de l'huile d'olive c) avec du cacao
Comment appelle-t-on une sauce pour salade préparée avec de l'huile, du vinaigre, des épices et éventuellement de la moutarde? la vinaigrette	Par quoi remplace-t-on une partie de la graisse dans la minarine? a) par de l'huile b) par de l'eau c) par des noix

Comment appelle-t-on aussi les cacahuètes? les arachides	Quelle est la couleur de la sauce curry? jaune
Quelle matière grasse utilise-t-on pour faire du chocolat? a) du simple beurre b) du beurre de cacao c) du beurre persillé	Un croissant contient, par 100 g, au moins 5x plus de graisse qu'une tartine! a) vrai b) faux
Combien y a-t-il de sucres dans une barre snickers? a) 2 sucres b) 5 sucres c) 7 sucres	Quel chocolat contient le moins de sucre? a) le chocolat blanc b) le chocolat au lait c) le chocolat noir fondant
Le chocolat est fait avec du cacao et... a) du sucre b) de la farine c) de la mayonnaise	Dans quoi y a-t-il le plus de graisse? a) la crème glacée b) la glace à l'eau c) c'est pareil pour les deux

Que peut-on manger chaud ou froid, avec ou sans crème fraîche? de la glace des gaufres des chips	Cites trois sortes de chips. sel, paprika, pickles, bolognaise, poivre et sel, oignons rings,...
Quel épice donne au spéculoos son goût typique? a) le persil b) le sel c) la cannelle	Qu'est-ce qu'un tiramisu? a) un dessert italien b) un potage c) du pain blanc
Quelle friandise enroulée sur un bâtonnet peut-on acheter à une fête foraine? a) des croustillons b) de la barbe à papa c) des beignets aux pommes	Quels insectes font le miel? les abeilles
Quand vaut-il mieux boire un soda? a) 3 fois par jour b) 1 fois par jour c) occasionnellement	Avec quoi ne fait-on pas du sucre? Avec... a) la canne à sucre b) la betterave sucrière c) la fève de cacao

Quelles vitamines absorbe-t-on lorsqu'on boit un soda? a) vitamine A b) vitamine C c) il n'y a pas de vitamines dans un soda	Quel est le principal ingrédient des pralines? a) le caramel b) le chocolat c) le miel
Pourquoi les parents disent-ils qu'il ne faut pas manger trop de friandises? Parce que les parents... a) sont sévères b) se soucient de notre santé c) veulent les manger eux-mêmes	Le choco à tartiner est constitué à moitié de... a) chocolat b) sucre c) huile
Avec quoi fait-on de la confiture? des fruits et du sucre	Quel biscuit long et mou porte un prénom féminin? a) Marie-Berthe b) Micheline c) Madeleine