

A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré

Die besten kohlenhydratreichen Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung



Pour **perdre du poids**, on peut choisir des **féculents** qui rassasient sans trop de calories. Les versions complètes, comme le riz ou les pâtes complets, aident à manger plus **équilibré**. L'idée est aussi de pratiquer la **variété** : quinoa, lentilles, pois chiches, haricots rouges... On peut se fixer un petit **objectif** : manger sept féculents différents en une semaine.



Um **abzunehmen**, kann man **stärkehaltige Lebensmittel** wählen, die satt machen, ohne zu viele Kalorien zu liefern. Die Vollkornvarianten, wie Vollkornreis oder Vollkornnudeln, helfen dabei, **ausgewogener** zu essen. Die Idee ist auch, **Vielfalt** zu praktizieren: Quinoa, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen... Man kann sich ein kleines **Ziel** setzen: in einer Woche sieben verschiedene stärkehaltige Lebensmittel essen.

1. Quels féculents sont recommandés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Des féculents frits
 - b. Des féculents complets
 - c. Seulement des légumes
 - d. Uniquement des desserts
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Ne plus manger de féculents du tout
 - b. Boire deux litres d'eau par jour
 - c. Faire du sport sept heures par semaine
 - d. Manger sept féculents différents en sept jours

1-b 2-d