

## 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** plus adaptés. Les pâtes, le riz ou les pommes de terre calent bien, mais ils peuvent être riches en calories. Pour **manger équilibré**, on préfère souvent les versions complètes et on varie régulièrement les aliments. Par exemple, on peut manger du quinoa, des pois chiches ou des haricots rouges. L'idée est d'avoir plus de **variété** sur la semaine.



Um **abzunehmen**, kann man passendere **stärkehaltige Lebensmittel** wählen. Nudeln, Reis oder Kartoffeln machen gut satt, aber sie können kalorienreich sein. Um **ausgewogen zu essen**, bevorzugt man oft die Vollkornvarianten und man variiert die Lebensmittel regelmäßig. Zum Beispiel kann man Quinoa, Kichererbsen oder Kidneybohnen essen. Die Idee ist, über die Woche hinweg mehr **Abwechslung** zu haben.

1. Quels féculents sont conseillés pour mieux manger équilibré ?
  - a. Des féculents complets
  - b. Seulement des fruits
  - c. Uniquement de la viande
  - d. Des desserts sucrés
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
  - a. Manger moins de sept repas
  - b. Manger sept féculents différents en sept jours
  - c. Manger le même plat toute la semaine
  - d. Supprimer tous les féculents
3. Pourquoi faut-il bien choisir les féculents ?
  - a. Parce qu'ils sont bons mais assez riches en calories
  - b. Parce qu'ils sont toujours sans calories
  - c. Parce qu'ils remplacent les légumes
  - d. Parce qu'ils coûtent trop cher

1-a 2-b 3-a