

B1.21.1 Perdre du poids

Abnehmen



Pour **perdre du poids** de façon progressive, on peut composer une assiette équilibrée. La base du repas reste les **protéines**, comme les œufs, le poisson ou des alternatives végétales. On ajoute ensuite un **féculent** comme le riz complet, utile pour certaines personnes qui surveillent leur glycémie. Les **légumes** augmentent la satiété et apportent des vitamines. *Après avoir mangé*, on se sent souvent moins faim quand l'assiette est bien composée.

Um **schrittweise abzunehmen**, kann man einen ausgewogenen Teller zusammenstellen. Die Grundlage der Mahlzeit bleiben die **Proteine**, wie Eier, Fisch oder pflanzliche Alternativen. Danach fügt man eine **Stärkebeilage** wie Vollkornreis hinzu, der für manche Menschen nützlich ist, die ihren Blutzucker im Blick behalten. **Gemüse** erhöht die Sättigung und liefert Vitamine. *Nach dem Essen hat man oft weniger Hunger, wenn der Teller gut zusammengestellt ist.*

1. Quel élément est présenté comme le plus important dans l'assiette pour maigrir ?
 - a. Les légumes
 - b. Les desserts
 - c. Les glucides rapides
 - d. Les protéines
2. Pourquoi le riz complet est-il considéré comme intéressant ?
 - a. Parce qu'il se mange uniquement au petit-déjeuner
 - b. Parce qu'il contient plus de sucre que le riz blanc
 - c. Parce qu'il est conseillé aux personnes diabétiques ou résistantes à l'insuline
 - d. Parce qu'il remplace les légumes

1-d 2-c

2. Du möchtest abnehmen und suchst nach Obst, das sich leicht in deine Ernährung integrieren lässt.

Aufgabe: Explique quels fruits aident à maigrir et pourquoi, puis dis lesquels tu préfères et comment tu les manges dans la journée.

URL: Les meilleurs fruits pour maigrir et réussir son régime

Use les fibres / les vitamines et minéraux / la portion / maigrir / manger équilibré / après avoir mangé