

## B1.21 Faire un régime



- Parlez des nutriments et des composants des aliments
- Parlez de votre alimentation quotidienne.

<b>Les produits laitiers</b>	<i>(Milchprodukte)</i>	<b>Les haricots blancs</b>	<i>(Weiße Bohnen)</i>
<b>La protéine</b>	<i>(Protein)</i>	<b>Les pois chiches</b>	<i>(Kichererbsen)</i>
<b>Le lipide</b>	<i>(Fett (Lipid))</i>	<b>La cerise</b>	<i>(Kirsche)</i>
<b>La fibre</b>	<i>(Ballaststoff)</i>	<b>Le kiwi</b>	<i>(Kiwi)</i>
<b>La vitamine</b>	<i>(Vitamin)</i>	<b>Le filet de bœuf</b>	<i>(Rinderfilet)</i>
<b>La portion</b>	<i>(Portion)</i>	<b>Manger équilibré</b>	<i>(ausgewogen essen)</i>
<b>L'intolérance</b>	<i>(Unverträglichkeit)</i>	<b>Prendre du poids</b>	<i>(zunehmen)</i>
<b>Les fruits de mer</b>	<i>(Meeresfrüchte)</i>	<b>Perdre du poids</b>	<i>(abnehmen)</i>
<b>Le filet mignon</b>	<i>(Filet Mignon)</i>	<b>Grossir</b>	<i>(dicker werden)</i>
<b>L'aubergine</b>	<i>(Aubergine)</i>	<b>Maigrir</b>	<i>(schlanker werden)</i>
<b>La courgette</b>	<i>(Zucchini)</i>	<b>Musclé</b>	<i>(muskulös)</i>
<b>Les épinards</b>	<i>(Spinat)</i>	<b>Limitier</b>	<i>(begrenzen)</i>
<b>Les lentilles</b>	<i>(Linsen)</i>		

### 1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)



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

1-a 2-a



## 2. Grammatik: Das zusammengesetzte Infinitiv

Der Infinitif passé drückt eine Handlung aus, die vor einer anderen stattfindet.

1. Der Infinitif passé wird mit avoir oder être + Partizip Perfekt gebildet.
2. Das Partizip Perfekt stimmt mit dem Subjekt überein, wenn das Verb mit être konjugiert wird.
3. Bei reflexiven Verben muss man das Pronomen je nach Subjekt des Satzes ändern. Beispiel: Après m'être promenée. Diese Form verwendet man nur, wenn das Subjekt in beiden Satzteilen gleich ist.

Utilisation	Exemples avec "Avoir"	Exemples avec "Être"
<b>Après</b> (Nach)	Il est parti <b>après avoir mangé</b> . (Er ist nachdem er gegessen hatte weggegangen.)	Nous avons pris un taxi <b>après être partis</b> . (Wir haben ein Taxi genommen, nachdem wir losgefahren waren.)
<b>Avant de</b> (Bevor)	Ne revenez pas <b>avant d'avoir fini</b> votre travail ! (Kommen Sie nicht zurück, bevor Sie Ihre Arbeit beendet haben!)	Avant d' <b>être devenue</b> le femme qu'elle est, elle avait beaucoup de problèmes. (Bevor sie zu der Frau geworden war, die sie ist, hatte sie viele Probleme.)
<b>Pour</b> (cause) (Wegen (Ursache))	Il a été puni <b>pour ne pas avoir rendu</b> son devoir. (Er wurde bestraft, weil er seine Hausaufgabe nicht abgegeben hatte.)	Il a été puni <b>pour être arrivé</b> en retard. (Er wurde bestraft, weil er zu spät gekommen war.)
<b>Sans</b> (Ohne)	Il est parti <b>sans lui avoir dit</b> au revoir. (Er ist gegangen, ohne ihm Auf Wiedersehen gesagt zu haben.)	Elle a fait le parcours <b>sans être passée</b> par la forêt. (Sie hat die Strecke zurückgelegt, ohne durch den Wald gegangen zu sein.)
<b>Trop + adjectif + pour</b> (Zu + Adjektiv + um)	Il est <b>trop intelligent pour avoir commis</b> une telle erreur ! (Er ist zu intelligent, um so einen Fehler begangen zu haben!)	Il était <b>trop intelligent pour être tombé</b> dans le piège. (Er war zu intelligent, um in die Falle getappt zu sein.)

Hinweis: Wenn das Subjekt unterschiedlich ist, verwendet man **après que + Indikativ**. Beispiel: Il est parti après que les enfants ont mangé.

In manchen Kontexten bevorzugt man mit dem Hilfsverb être oft den Infinitif présent statt des Infinitif passé, um eine zu schwere Form zu vermeiden. Beispiel: Il était trop intelligent pour **tomber** dans le piège.

1. Après \_\_\_\_\_ des lentilles, j'ai eu beaucoup plus d'énergie pour la séance de sport. (Nachdem ich Linsen gegessen hatte, hatte ich viel mehr Energie für das Sporttraining.)
- a. manger      b. avoir mangé      c. ayant mangé      d. avoir mangé

2. Elle a perdu du poids sans \_\_\_\_\_ les produits laitiers. (Sie hat abgenommen, ohne Milchprodukte gestrichen zu haben.)
- a. supprimé      b. avoir supprimé      c. être supprimé      d. avoir supprimés

1. avoir mangé 2. avoir supprimé



### Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)

1. (Après) Il a envoyé le rapport. Ensuite, il est parti en réunion.

\_\_\_\_\_

(Er ist zu einer Besprechung gegangen, nachdem er den Bericht geschickt hatte.)

2. (Avant de) Tu dois vérifier ton passeport. Ensuite, tu peux réserver les billets.

\_\_\_\_\_

(Bevor du die Tickets buchst, musst du deinen Reisepass überprüft haben.)

3. (Pour) Elle a été félicitée. Elle a terminé le projet à temps.

\_\_\_\_\_

(Sie wurde beglückwünscht, weil sie das Projekt rechtzeitig beendet hatte.)

1. Il est parti en réunion après avoir envoyé le rapport. 2. Avant de réserver les billets, tu dois avoir vérifié ton passeport. 3. Elle a été félicitée pour avoir terminé le projet à temps.

### Korrigiere den Fehler

1. Avant d'être allé au sport, j'ai mangé des protéines.

\_\_\_\_\_

Bevor ich zum Sport gegangen bin, habe ich Proteine gegessen.

2. Après avoir pris mon petit-déjeuner, je suis allé au bureau.

\_\_\_\_\_

Nachdem ich gefrühstückt hatte, gehe ich ins Büro.

1. Avant d'être allée au sport, j'ai mangé des protéines. 2. Après avoir pris mon petit-déjeuner, je vais au bureau.

### 3. Übungen

#### 1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- a. manger équilibré 1. Réduire la quantité de quelque chose pour avoir évité l'excès.  
 b. limiter 2. La quantité habituelle servie, après avoir mesuré ou évalué le repas.  
 c. la portion 3. Choisir des repas variés après avoir vérifié les nutriments.

a-3 b-1 c-2



#### 2. Ernährungsbalance: einfache Orientierung für eine Woche (QR: Audio)



**Fülle die Lücken aus:** fibres, limiter, vitamines, protéines, lipides, portions

Dans sa newsletter, une diététicienne en entreprise rappelle un repère simple : à chaque repas, viser une assiette composée de (1) \_\_\_\_\_, de légumes et d'un féculent complet. Les légumes apportent des (2) \_\_\_\_\_ et des (3) \_\_\_\_\_ et favorisent la satiété. Pour (4) \_\_\_\_\_ les (5) \_\_\_\_\_, elle conseille de mesurer l'huile et de varier les modes de cuisson. Côté collations, un kiwi ou quelques cerises peuvent remplacer une viennoiserie.

Elle propose aussi de surveiller les (6) \_\_\_\_\_ et de conserver un produit laitier si on le tolère, sinon une alternative végétale. Après avoir mangé plus équilibré pendant deux semaines, certains salariés déclarent avoir perdu du poids sans avoir l'impression d'être au régime. La diététicienne insiste enfin sur la régularité : mieux vaut ajuster ses habitudes progressivement que tout changer d'un coup.

*In ihrem Newsletter erinnert eine Betriebsdiätassistentin an einen einfachen Richtwert: Bei jeder Mahlzeit sollte man einen Teller anstreben, der aus Proteinen (Fisch, Linsen, Eier), Gemüse und einer Vollkornbeilage besteht. Gemüse liefert Ballaststoffe und Vitamine und fördert das Sättigungsgefühl. Um die Fette zu begrenzen, rät sie, das Öl abzumessen und die Zubereitungsarten zu variieren. Bei Zwischenmahlzeiten kann eine Kiwi oder ein paar Kirschen ein Plundergebäck ersetzen.*


*Sie schlägt außerdem vor, auf die Portionen zu achten und ein Milchprodukt beizubehalten, wenn man es verträgt, sonst eine pflanzliche Alternative. Nachdem sie zwei Wochen lang ausgewogener gegessen haben, geben manche Beschäftigte an, Gewicht verloren zu haben, ohne das Gefühl zu haben, auf Diät zu sein. Abschließend betont die Diätassistentin die Regelmäßigkeit: Es ist besser, seine Gewohnheiten schrittweise anzupassen, als alles auf einmal zu ändern.*

(1) protéines, (2) fibres, (3) vitamines, (4) limiter, (5) lipides, (6) portions

1. Quels changements concrets envisagerais-tu pour une journée (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) afin de respecter l'idée protéines, légumes et féculent complet ?

---

### 3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

- |  | Wahr                     | Falsch                   |  |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. La personne a modifié son alimentation pour perdre du poids tout en restant en forme pendant la journée de travail. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Le soir, elle consomme principalement des aliments riches en lipides pour augmenter son énergie.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 3. Elle évite les fruits de mer à cause d'une légère intolérance.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
- 1-V 2-X 3-V

### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

- Après \_\_\_\_\_ une portion de lentilles, il dit qu'il se sent plus musclé. *(Nachdem er eine Portion Linsen gegessen hatte, sagt er, dass er sich muskulöser fühlt.)*  
 a. avoir manger      b. ayant mangé      c. manger      d. avoir mangé
  - Pour perdre du poids, je \_\_\_\_\_ moins de lipides le soir et plus de légumes. *(Um abzunehmen, würde ich abends weniger Fette und mehr Gemüse essen.)*  
 a. mangeais      b. mangerais      c. mange      d. mangerai
  - Après \_\_\_\_\_ les produits laitiers pendant deux semaines, elle a constaté moins d'intolérance. *(Nachdem sie zwei Wochen lang Milchprodukte eingeschränkt hatte, stellte sie weniger Unverträglichkeit fest.)*  
 a. ayant limité      b. avoir limiter      c. limiter      d. avoir limité
1. avoir mangé 2. mangerais 3. avoir limité

### 5. Rollenspiel - Dialogue (QR: Audio)

#### Conseil diététique en pharmacie

**Pharmacienne:** *Bonjour, je peux vous aider ?*  
*(Guten Tag, kann ich Ihnen helfen?)*

**Client:** *Oui, j'essaie de maigrir, mais je fais du sport et je veux garder ma masse musculaire ; je ne veux pas perdre du muscle et être fatigué.*  
*(Ja, ich versuche abzunehmen, aber ich mache Sport und möchte meine Muskelmasse behalten; ich will keine Muskeln verlieren und müde sein.)*

**Pharmacienne:** *Dans ce cas, conservez une bonne portion de protéine à chaque repas et augmentez les fibres : lentilles, pois chiches, haricots blancs, et des légumes comme la courgette ou les épinards.*  
*(In diesem Fall behalten Sie zu jeder Mahlzeit eine gute Portion Eiweiß bei und erhöhen Sie die Ballaststoffe: Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen und Gemüse wie Zucchini oder Spinat.)*

**Client:** *D'accord. Et pour les produits laitiers ? Je pense être un peu intolérant, ça me donne des ballonnements.*  
*(In Ordnung. Und was ist mit Milchprodukten? Ich glaube, ich bin etwas intolerant, das macht mir Blähungen.)*



**Pharmacienne:** *Si vous êtes intolérant, limitez-les ou choisissez des alternatives sans lactose ; faites aussi attention aux lipides cachés dans la charcuterie, le fromage ou les plats très gras. Pour les vitamines, privilégiez des fruits comme le kiwi ou la cerise.*

*(Wenn Sie intolerant sind, reduzieren Sie sie oder wählen Sie laktosefreie Alternativen; achten Sie auch auf versteckte Fette in Wurstwaren, Käse oder sehr fetten Gerichten. Für Vitamine bevorzugen Sie Früchte wie Kiwi oder Kirsche.)*

1. Quels aliments la pharmacienne conseille-t-elle de limiter, et pourquoi ?

---

## 6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

*J'essaie de limiter les lipides et de consommer plus de fibres. / Après avoir consommé des produits laitiers, je me sens parfois mal - j'ai peut-être une intolérance. / En général, je prends des portions plus petites et je privilégie les légumes.*



1. Dans une journée de travail typique, que mangez-vous au petit déjeuner et au déjeuner, et pourquoi ?

---

2. Pour équilibrer votre alimentation ou perdre un peu de poids, quel changement simple pourriez-vous essayer cette semaine ?

---

## 7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

Bonjour,

Pour mardi midi, je vais commander des bowls pour l'équipe. Il y a plusieurs options : poulet, saumon ou végétarien (lentilles/pois chiches). On peut choisir une base (riz complet ou salade) et ajouter des légumes (courgette, épinards, aubergine). Il y a aussi un dessert : yaourt ou skyr, et des fruits (kiwi, cerises).

Est-ce que tu as une **intolérance** (lactose, etc.) ? Préfères-tu un repas riche en **protéines** ou plutôt léger pour **perdre du poids** ? Indique aussi ta **portion** (petite / normale) avant demain 16h.

Merci,  
Camille



**Schreibe eine passende Antwort:** *Je voudrais prendre... avec une portion... / Après avoir réfléchi à mon alimentation, je préfère... / Je n'ai pas d'intolérance, mais je limite...*

---



---



---

**Wichtige Verben**

je/j'  
tu  
il/elle/on  
nous  
vous  
ils/elles

**Manger** (*essen*)

Conditionnel présent  
mangerais  
mangerais  
mangerait  
mangerions  
mangeriez  
mangeraient

**Maigrir** (*abnehmen*)

Passé composé  
ai maigri  
as maigri  
a maigri  
avons maigri  
avez maigri  
ont maigri