

A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré

Los mejores féculas para comer equilibradamente



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.



*Para **perder peso**, se pueden elegir **féculentos** que sacian sin demasiadas calorías. Las versiones integrales, como el arroz o la pasta integrales, ayudan a comer más **equilibrado**. La idea es también practicar la **variedad**: quinoa, lentejas, garbanzos, alubias rojas... Se puede fijar un pequeño **objetivo**: comer siete féculentos diferentes en una semana.*

1. Quels féculents sont recommandés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Des féculents frits
 - b. Uniquement des desserts
 - c. Des féculents complets
 - d. Seulement des légumes
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-c 2-d