

## A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré

*Los mejores féculas para comer equilibradamente*



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.



*Para **perder peso**, se pueden elegir **alimentos con almidón** más adecuados. La pasta, el arroz o las patatas sacian bien, pero pueden ser ricos en calorías. Para **comer equilibrado**, se prefieren a menudo las versiones integrales y se varían regularmente los alimentos. Por ejemplo, se puede comer quinoa, garbanzos o frijoles rojos. La idea es tener más **variedad** durante la semana.*

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

**1-a 2-a 3-c**