

B1.21.1 Perdre du poids

Perder peso



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.

*Para **perder peso** de forma progresiva, se puede preparar un plato equilibrado. La base de la comida siguen siendo las **proteínas**, como los huevos, el pescado o alternativas vegetales. Luego se añade un **alimento rico en almidón** como el arroz integral, útil para algunas personas que vigilan su glucemia. Las **verduras** aumentan la saciedad y aportan vitaminas. Después de haber comido, a menudo se siente menos hambre cuando el plato está bien compuesto.*

1. Quel élément est présenté comme le plus important dans l'assiette pour maigrir ?
 - a. Les glucides rapides
 - b. Les protéines
 - c. Les desserts
 - d. Les légumes
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 contient plus de sucre que le riz blanc
 - c. Parce qu'il se mange uniquement au petit-déjeuner
 - d. Parce qu'il remplace les légumes

1-b 2-a

2. Quieres perder peso y buscas frutas fáciles de integrar en tu alimentación.

Task: 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 in your answer: les fibres / les vitamines et minéraux / la portion / maigrir / manger équilibré / après avoir mangé