



B1.21 Faire un régime

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

La protéine	<i>(La proteína)</i>	Les lentilles	<i>(Las lentejas)</i>
Le lipide	<i>(El lípido)</i>	Les haricots blancs	<i>(Los frijoles blancos)</i>
La fibre	<i>(La fibra)</i>	Les pois chiches	<i>(Los garbanzos)</i>
La vitamine	<i>(La vitamina)</i>	La cerise	<i>(La cereza)</i>
La portion	<i>(La porción)</i>	Le kiwi	<i>(El kiwi)</i>
L'intolérance	<i>(La intolerancia)</i>	Grossir	<i>(Engordar)</i>
Les produits laitiers	<i>(Los lácteos)</i>	Maigrir	<i>(Adelgazar)</i>
Les fruits de mer	<i>(Los mariscos)</i>	Musclé	<i>(Musculoso)</i>
Le filet mignon	<i>(El filete mignon)</i>	Prendre du poids	<i>(Aumentar de peso)</i>
Le filet de bœuf	<i>(El filete de buey)</i>	Perdre du poids	<i>(Perder peso)</i>
L'aubergine	<i>(La berenjena)</i>	Manger équilibré	<i>(Comer equilibrado)</i>
La courgette	<i>(El calabacín)</i>	Limiter	<i>(Limitar)</i>
Les épinards	<i>(Las espinacas)</i>		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (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.

*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 remplace les légumes
 - b. Parce qu'il se mange uniquement au petit-déjeuner
 - c. Parce qu'il est conseillé aux personnes diabétiques ou résistantes à l'insuline
 - d. Parce qu'il contient plus de sucre que le riz blanc

1-b 2-c



2. Gramática: El infinitivo compuesto

El infinitivo pasado expresa una acción realizada antes que otra.

1. El infinitivo pasado se forma con avoir o être + participio pasado.
2. El participio pasado concuerda con el sujeto si el verbo se conjuga con être.
3. Para los verbos pronominales, hay que cambiar el pronombre según el sujeto de la frase.
 Ejemplo: Après m'être promenée. Se utiliza esta forma solo si el sujeto es el mismo en las dos partes de la frase.

Utilisation	Exemples avec "Avoir"	Exemples avec "Être"
Après (<i>Después</i>)	Il est parti après avoir mangé . (<i>Se fue después de haber comido.</i>)	Nous avons pris un taxi après être partis . (<i>Tomamos un taxi después de habernos ido.</i>)
Avant de (<i>Antes de</i>)	Ne revenez pas avant d'avoir fini votre travail ! (<i>¡No vuelvas antes de haber terminado tu trabajo!</i>)	Avant d' être devenue le femme qu'elle est, elle avait beaucoup de problèmes. (<i>Antes de haberse convertido en la mujer que es, tenía muchos problemas.</i>)
Pour (cause) (<i>Por (causa)</i>)	Il a été puni pour ne pas avoir rendu son devoir. (<i>Fue castigado por no haber entregado su tarea.</i>)	Il a été puni pour être arrivé en retard. (<i>Fue castigado por haber llegado tarde.</i>)
Sans (<i>Sin</i>)	Il est parti sans lui avoir dit au revoir. (<i>Se fue sin haberle dicho adiós.</i>)	Elle a fait le parcours sans être passée par la forêt. (<i>Hizo el recorrido sin haber pasado por el bosque.</i>)
Trop + adjectif + pour (<i>Demasiado + adjetivo + para</i>)	Il est trop intelligent pour avoir commis une telle erreur ! (<i>¡Es demasiado inteligente para haber cometido un error así!</i>)	Il était trop intelligent pour être tombé dans le piège. (<i>Era demasiado inteligente para haber caído en la trampa.</i>)

Observación: si el sujeto es diferente, se utilizará **après que + indicatif**. Ejemplo: Il est parti après que les enfants ont mangé.

En algunos contextos, con el auxiliar être, a menudo se prefiere usar el infinitivo presente en lugar del infinitivo pasado, para evitar una forma demasiado pesada. Ejemplo: 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. (*Después de haber comido lentejas, tuve mucha más energía para la sesión de deporte.*)

a. manger b. avoir mangé c. ayant mangé d. avoir mangé

2. Elle a perdu du poids sans _____ les produits laitiers.
(Perdió peso sin haber eliminado los productos lácteos.)
a. suprimé b. avoir supprimé c. être supprimé d. avoir supprimés

1. avoir mangé 2. avoir supprimé



Reescribe las frases (QR: IA+)

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

(Se fue a una reunión después de haber enviado el informe.)

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

(Antes de reservar los billetes, debes haber revisado tu pasaporte.)

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

(Ella fue felicitada por haber terminado el proyecto a tiempo.)

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.

Corrige el error

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

Antes de haber ido al deporte, comí proteínas.

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

Después de haber tomado mi desayuno, voy a la oficina.

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

3.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- 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. Reequilibrio alimentario: pautas sencillas para una semana (QR: Audio)



Rellena los huecos: 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.

En su boletín, una dietista de empresa recuerda una pauta sencilla: en cada comida, intentar un plato compuesto de proteínas (pescado, lentejas, huevos), verduras y un féculento integral. Las verduras aportan fibra y vitaminas y favorecen la saciedad. Para limitar los lípidos, aconseja medir el aceite y variar los modos de cocción. En cuanto a las meriendas, un kiwi o unas cerezas pueden sustituir una bollería.

También propone vigilar las porciones y mantener un producto lácteo si se tolera; si no, una alternativa vegetal. Después de comer de manera más equilibrada durante dos semanas, algunos empleados declaran haber perdido peso sin tener la impresión de estar a dieta. Por último, la dietista insiste en la regularidad: es mejor ajustar los hábitos de forma progresiva que cambiarlo todo de golpe.

(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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. La personne a modifié son alimentation pour perdre du poids tout en restant en forme pendant la journée de travail.
2. Le soir, elle consomme principalement des aliments riches en lipides pour augmenter son énergie.
3. Elle évite les fruits de mer à cause d'une légère intolérance.

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Elige la solución correcta

1. Après _____ une portion de lentilles, il dit qu'il se sent plus musclé. *(Después de haber comido una porción de lentejas, dice que se siente más musculoso.)*
a. avoir manger b. ayant mangé c. manger d. avoir mangé
2. Pour perdre du poids, je _____ moins de lipides le soir et plus de légumes. *(Para perder peso, comería menos lípidos por la noche y más verduras.)*
a. mangeais b. mangerais c. mange d. mangerai
3. Après _____ les produits laitiers pendant deux semaines, elle a constaté moins d'intolérance. *(Después de haber limitado los productos lácteos durante dos semanas, ella constató menos intolerancia.)*
a. ayant limité b. avoir limiter c. limiter d. avoir limité

1. avoir mangé 2. mangerais 3. avoir limité

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

Conseil diététique en pharmacie

Pharmacienne: *Bonjour, je peux vous aider ?*
(Hola, ¿puedo ayudarle?)

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.*
(Sí, intento adelgazar, pero hago deporte y quiero mantener mi masa muscular; no quiero perder músculo y estar cansado.)

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.*
(En ese caso, mantenga una buena porción de proteína en cada comida y aumente la fibra: lentejas, garbanzos, alubias blancas y verduras como el calabacín o las espinacas.)

Client: *D'accord. Et pour les produits laitiers ? Je pense être un peu intolérant, ça me donne des ballonnements.*
(De acuerdo. ¿Y con los productos lácteos? Creo que soy un poco intolerante, me provoca hinchazón.)



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.*

(Si es intolerante, limítelos o elija alternativas sin lactosa; tenga también cuidado con las grasas ocultas en los embutidos, el queso o los platos muy grasos. Para las vitaminas, dé preferencia a frutas como el kiwi o la cereza.)

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

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *Je voudrais prendre... avec une portion... / Après avoir réfléchi à mon alimentation, je préfère... / Je n'ai pas d'intolérance, mais je limite...*

Verbos importantes

Manger (*comer*)

Conditionnel présent

je/j'	mangerais
tu	mangerais
il/elle/on	mangerait
nous	mangerions
vous	mangeriez
ils/elles	mangeraient

Maigrir (*perder peso*)

Passé composé

ai maigri
as maigri
a maigri
avons maigri
avez maigri
ont maigri