

A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré



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.



1. Quels féculents sont recommandés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Uniquement des desserts
 - b. Des féculents complets
 - c. Seulement des légumes
 - d. Des féculents frits
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Boire deux litres d'eau par jour
 - b. Manger sept féculents différents en sept jours
 - c. Ne plus manger de féculents du tout
 - d. Faire du sport sept heures par semaine

1-b 2-b