

A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré



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.



1. Quels féculents sont conseillés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Des féculents complets
 - b. Des desserts sucrés
 - c. Seulement des fruits
 - d. Uniquement de la viande
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 toujours sans calories
 - d. Parce qu'ils sont bons mais assez riches en calories

1-a 2-a 3-d