

## B1.21.1 Perdre du poids



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.

1. Quel élément est présenté comme le plus important dans l'assiette pour maigrir ?
  - a. Les glucides rapides
  - b. Les protéines
  - c. Les légumes
  - d. Les desserts
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. Tu veux perdre du poids et tu cherches des fruits faciles à intégrer dans ton alimentation.**

**Tâche:** 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