

B1.21 Faire un régime

<https://app.colanguage.com/fr/francais/plan-de-cours/b1/21>



Les produits laitiers

La protéine

Le lipide

La fibre

La vitamine

La portion

L'intolérance

Les fruits de mer

La côte d'agneau

La côte de porc

Le filet de bœuf

Le filet mignon

L'aubergine

La courgette

Les épinards

Les lentilles

Les haricots blancs

Les pois chiches

La cerise

Le kiwi

Manger équilibré

Manger de tout

Manger salé

Grossir

Maigrir

Musclé

Prendre du poids

Perdre du poids

Limiter

Suivre un régime

1.Exercices

1. Article de blog : « Une semaine pour rééquilibrer son alimentation » (Audio disponible dans l'application)



Mots à utiliser: lentilles, épinards, manger équilibré, fibres, protéines, limiter, prennent du poids

Beaucoup de cadres passent la journée assis au bureau et _____ sans s'en rendre compte. La diététicienne Claire Martin propose sur son blog une semaine de repas simples pour _____, sans suivre un régime trop strict. Elle conseille d'inclure le matin des produits laitiers et des _____, par exemple un yaourt nature avec des flocons d'avoine pour ajouter des _____. À midi, elle recommande de _____ les plats très gras et de choisir une portion de viande maigre ou du poisson, accompagnée de _____ ou d' _____ pour un repas nourrissant et léger.

1. Quel est le problème alimentaire que Claire Martin veut aider à corriger chez les cadres ?

2. Quels exemples d'aliments sont suggérés pour le petit déjeuner et pour le déjeuner ?

2. Complétez les dialogues

a. Consultation chez la diététicienne

Client: *Bonjour, je voudrais suivre un régime, j'ai pris du poids ces deux dernières années à cause du travail sédentaire.*

Diététicienne: 1. _____

Client: *Franchement, je mange de tout, surtout des produits industriels et pas assez de légumes.*

Diététicienne: 2. _____

Client: *Et la viande ? Dois-je arrêter le filet mignon ou le filet de bœuf ?*

Diététicienne: 3. _____

Client: *Donc l'idée, c'est manger équilibré et perdre du poids doucement, sans manquer d'énergie.*

Diététicienne: 4. _____

b. Discuter de son régime au bureau

Collègue: *Dis donc, tu ne prends plus de burger à la cantine ? Tu suis un régime en ce moment ?*

Vous: 5. _____

Collègue: Concrètement, tu fais comment ? Par exemple, qu'as-tu pris aujourd'hui ?

Vous: 6. _____

Collègue: C'est mieux pour l'après-midi ; moi, quand je mange un gros steak gras, je suis KO après.

Vous: 7. _____

Collègue: Tu te fais quand même plaisir le week-end ? Sinon c'est difficile à tenir.

Vous: 8. _____

1. D'accord, dites-moi : mangez-vous plutôt salé, sucré ou un peu de tout ? 2. Nous allons augmenter les légumes comme les épinards, les courgettes et l'aubergine, et les légumineuses — lentilles, pois chiches, haricots blancs — pour les fibres et les protéines végétales. 3. Non, pas arrêter, mais limiter : une portion raisonnable deux à trois fois par semaine, et privilégier le poisson et les fruits de mer quand c'est possible. 4. Exactement, on vise une perte progressive, avec suffisamment de protéines, lipides sains et vitamines pour rester en forme au travail. 5. Oui, j'essaie de manger équilibré : plus de protéines, moins de lipides, parce que je veux perdre un peu de poids et être plus musclé. 6. J'ai pris des lentilles aux épinards, une petite portion de poulet et un yaourt : fibres, vitamines et protéines sans trop de gras. 7. Avant, je mangeais trop salé et lourd ; maintenant je limite les produits laitiers le midi et je préfère les légumes pour rester concentré. 8. Oui, le week-end je me permets des écarts, mais en semaine j'essaie de rester raisonnable pour maintenir le poids perdu.

3. Décris en 8 à 10 lignes une journée type de ton alimentation (matin, midi, soir) et indique un changement concret que tu veux faire pour manger plus équilibré.

En général, je mange... / Je voudrais limiter... / Pour être en meilleure santé, je pourrais... / Mon objectif est de...
