

A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré

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.



*To **lose weight**, you can choose **starchy foods** that fill you up without too many calories. Whole-grain versions, like whole-grain rice or pasta, help you eat a more **balanced** diet. The idea is also to practice **variety**: quinoa, lentils, chickpeas, kidney beans... You can set yourself a small **goal**: eat seven different starchy foods in one week.*

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

1-b 2-c