

A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré

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.



*To **lose weight**, you can choose more suitable **starchy foods**. Pasta, rice, or potatoes fill you up well, but they can be high in calories. To **eat a balanced diet**, you often prefer wholegrain versions and you regularly vary the foods. For example, you can eat quinoa, chickpeas, or kidney beans. The idea is to have more **variety** over the week.*

1. Quels féculents sont conseillés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Uniquement de la viande
 - b. Seulement des fruits
 - c. Des féculents complets
 - d. Des desserts sucrés
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Manger le même plat toute la semaine
 - b. Manger moins de sept repas
 - c. Supprimer tous les féculents
 - d. Manger sept féculents différents en sept jours
3. Pourquoi faut-il bien choisir les féculents ?
 - a. Parce qu'ils coûtent trop cher
 - b. Parce qu'ils remplacent les légumes
 - c. Parce qu'ils sont bons mais assez riches en calories
 - d. Parce qu'ils sont toujours sans calories

1-c 2-d 3-c