

B1.21.1 Perdre du poids

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.

*To **lose weight** gradually, you can put together a balanced plate. The foundation of the meal remains **proteins**, such as eggs, fish, or plant-based alternatives. Then you add a **starchy food** like brown rice, which is useful for some people who monitor their blood sugar. **Vegetables** increase satiety and provide vitamins. After eating, you often feel less hungry when the plate is well put together.*

1. Quel élément est présenté comme le plus important dans l'assiette pour maigrir ?
 - a. Les desserts
 - b. Les glucides rapides
 - c. Les légumes
 - d. Les protéines
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 remplace les légumes
 - c. Parce qu'il se mange uniquement au petit-déjeuner
 - d. Parce qu'il contient plus de sucre que le riz blanc

1-d 2-a

2. You want to lose weight and you're looking for fruits that are easy to include in your diet.

Task: 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