



B1.21 Faire un régime

- Parlez des nutriments et des composants des aliments
- Parlez de votre alimentation quotidienne.

Les produits laitiers	<i>(Dairy products)</i>	Les lentilles	<i>(Lentils)</i>
La protéine	<i>(Protein)</i>	Les haricots blancs	<i>(White beans)</i>
Le lipide	<i>(Fat (lipid))</i>	Les pois chiches	<i>(Chickpeas)</i>
La fibre	<i>(Fiber)</i>	La cerise	<i>(Cherry)</i>
La vitamine	<i>(Vitamin)</i>	Le kiwi	<i>(Kiwi)</i>
La portion	<i>(Portion)</i>	Grossir	<i>(To gain weight)</i>
L'intolérance	<i>(Intolerance)</i>	Maigrir	<i>(To lose weight (become thinner))</i>
Les fruits de mer	<i>(Seafood)</i>	Musclé	<i>(Muscular)</i>
Le filet mignon	<i>(Pork tenderloin)</i>	Prendre du poids	<i>(To gain weight)</i>
Le filet de bœuf	<i>(Beef fillet)</i>	Perdre du poids	<i>(To lose weight)</i>
L'aubergine	<i>(Eggplant)</i>	Manger équilibré	<i>(To eat a balanced diet)</i>
La courgette	<i>(Zucchini)</i>	Limiter	<i>(To limit)</i>
Les épinards	<i>(Spinach)</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)



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 protéines
 - c. Les légumes
 - d. Les glucides rapides
2. Pourquoi le riz complet est-il considéré comme intéressant ?
 - a. Parce qu'il contient plus de sucre que le riz blanc
 - b. Parce qu'il se mange uniquement au petit-déjeuner
 - c. Parce qu'il remplace les légumes
 - d. Parce qu'il est conseillé aux personnes diabétiques ou résistantes à l'insuline

1-b 2-d



2. Grammar: The past infinitive

The past infinitive expresses an action completed before another one.

1. The past infinitive is formed with avoir or être + past participle.
2. The past participle agrees with the subject if the verb is conjugated with être.
3. For pronominal (reflexive) verbs, you must change the pronoun according to the subject of the sentence. Example: Après m'être promenée. This form is used only if the subject is the same in both parts of the sentence.

Utilisation	Exemples avec "Avoir"	Exemples avec "Être"
Après (After)	Il est parti après avoir mangé . (He left after having eaten.)	Nous avons pris un taxi après être partis . (We took a taxi after leaving.)
Avant de (Before)	Ne revenez pas avant d'avoir fini votre travail ! (Don't come back before having finished your work!)	Avant d' être devenue le femme qu'elle est, elle avait beaucoup de problèmes. (Before becoming the woman she is, she had a lot of problems.)
Pour (cause) (For (reason))	Il a été puni pour ne pas avoir rendu son devoir. (He was punished for not having handed in his homework.)	Il a été puni pour être arrivé en retard. (He was punished for arriving late.)
Sans (Without)	Il est parti sans lui avoir dit au revoir. (He left without having said goodbye to him.)	Elle a fait le parcours sans être passée par la forêt. (She completed the route without going through the forest.)
Trop + adjectif + pour (Too + adjective + to)	Il est trop intelligent pour avoir commis une telle erreur ! (He is too intelligent to have made such a mistake!)	Il était trop intelligent pour être tombé dans le piège. (He was too intelligent to have fallen into the trap.)

Note: if the subject is different, we use **après que + indicative**. Example: Il est parti après que les enfants ont mangé.

In some contexts, with the auxiliary être, we often prefer using the present infinitive rather than the past infinitive, to avoid a form that sounds too heavy. Example: Il était trop intelligent pour **tomber** dans le piège.

1. Après _____ des lentilles, j'ai eu beaucoup plus d'énergie pour la séance de sport. (After having eaten lentils, I had much more energy for the workout session.)
 a. manger b. avoir mangé c. ayant mangé d. avoir mangé
2. Elle a perdu du poids sans _____ les produits laitiers. (She lost weight without having eliminated dairy products.)
 a. supprimé b. avoir supprimé c. être supprimé d. avoir supprimés

1. avoir mangé 2. avoir supprimé



Rewrite the phrases (QR: AI+)

1. (Après) Il a envoyé le rapport. Ensuite, il est parti en réunion.

(He left for a meeting after having sent the report.)

2. (Avant de) Tu dois vérifier ton passeport. Ensuite, tu peux réserver les billets.

(Before booking the tickets, you must have checked your passport.)

3. (Pour) Elle a été félicitée. Elle a terminé le projet à temps.

(She was congratulated for having finished the project on time.)

1. Il est parti en réunion après avoir envoyé le rapport. **2.** Avant de réserver les billets, tu dois avoir vérifié ton passeport. **3.** Elle a été félicitée pour avoir terminé le projet à temps.

Correct the error

1. Avant d'être allé au sport, j'ai mangé des protéines.

Before having gone to do sports, I ate some protein.

2. Après avoir pris mon petit-déjeuner, je suis allé au bureau.

After having had my breakfast, I go to the office.

1. Avant d'être allée au sport, j'ai mangé des protéines. **2.** Après avoir pris mon petit-déjeuner, je vais au bureau.

3.Exercises

1. Match each word with its definition.

- a. manger équilibré 1. Réduire la quantité de quelque chose pour avoir évité l'excès.
b. limiter 2. La quantité habituelle servie, après avoir mesuré ou évalué le repas.
c. la portion 3. Choisir des repas variés après avoir vérifié les nutriments.

a-3 b-1 c-2



2. Balanced eating: simple guidelines for a week (QR: Audio)

Fill in the gaps: fibres, limiter, vitamines, protéines, lipides, portions



Dans sa newsletter, une diététicienne en entreprise rappelle un repère simple : à chaque repas, viser une assiette composée de (1) _____, de légumes et d'un féculent complet. Les légumes apportent des (2) _____ et des (3) _____ et favorisent la satiété. Pour (4) _____ les (5) _____, elle conseille de mesurer l'huile et de varier les modes de cuisson. Côté collations, un kiwi ou quelques cerises peuvent remplacer une viennoiserie.

Elle propose aussi de surveiller les (6) _____ et de conserver un produit laitier si on le tolère, sinon une alternative végétale. Après avoir mangé plus équilibré pendant deux semaines, certains salariés déclarent avoir perdu du poids sans avoir l'impression d'être au régime. La diététicienne insiste enfin sur la régularité : mieux vaut ajuster ses habitudes progressivement que tout changer d'un coup.

In her newsletter, a corporate dietitian reminds readers of a simple guideline: at each meal, aim for a plate made up of proteins (fish, lentils, eggs), vegetables, and a whole-grain starch. Vegetables provide fiber and vitamins and help you feel full. To limit fats, she advises measuring the oil and varying cooking methods. For snacks, a kiwi or a few cherries can replace a pastry.

She also suggests watching portion sizes and keeping a dairy product if you tolerate it; otherwise, a plant-based alternative. After eating a more balanced diet for two weeks, some employees say they have lost weight without feeling like they are on a diet. Finally, the dietitian emphasizes consistency: it is better to adjust your habits gradually than to change everything all at once.

(1) protéines, (2) fibres, (3) vitamines, (4) limiter, (5) lipides, (6) portions

1. Quels changements concrets envisagerais-tu pour une journée (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) afin de respecter l'idée protéines, légumes et féculent complet ?

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- | | True | False |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. La personne a modifié son alimentation pour perdre du poids tout en restant en forme pendant la journée de travail. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Le soir, elle consomme principalement des aliments riches en lipides pour augmenter son énergie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Elle évite les fruits de mer à cause d'une légère intolérance. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 1-V 2-X 3-V



4. Choose the correct solution

- Après _____ une portion de lentilles, il dit qu'il se sent plus musclé. *(After eating a portion of lentils, he says he feels more muscular.)*
 a. avoir manger b. ayant mangé c. manger d. avoir mangé
 - Pour perdre du poids, je _____ moins de lipides le soir et plus de légumes. *(To lose weight, I would eat fewer fats in the evening and more vegetables.)*
 a. mangeais b. mangerais c. mange d. mangerai
 - Après _____ les produits laitiers pendant deux semaines, elle a constaté moins d'intolérance. *(After limiting dairy products for two weeks, she noticed less intolerance.)*
 a. avoir limité b. avoir limiter c. limiter d. avoir limité
1. avoir mangé 2. mangerais 3. avoir limité



5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)

Conseil diététique en pharmacie

Pharmacienne: *Bonjour, je peux vous aider ?
 (Hello, can I help you?)*

Client: *Oui, j'essaie de maigrir, mais je fais du sport et je veux garder ma masse musculaire ; je ne veux pas perdre du muscle et être fatigué.
 (Yes, I'm trying to lose weight, but I work out and I want to keep my muscle mass; I don't want to lose muscle and be tired.)*

Pharmacienne: *Dans ce cas, conservez une bonne portion de protéine à chaque repas et augmentez les fibres : lentilles, pois chiches, haricots blancs, et des légumes comme la courgette ou les épinards.
 (In that case, keep a good portion of protein at each meal and increase fiber: lentils, chickpeas, white beans, and vegetables like zucchini or spinach.)*

Client: *D'accord. Et pour les produits laitiers ? Je pense être un peu intolérant, ça me donne des ballonnements.
 (Okay. And what about dairy products? I think I'm a bit intolerant; it makes me bloated.)*

Pharmacienne: *Si vous êtes intolérant, limitez-les ou choisissez des alternatives sans lactose ; faites aussi attention aux lipides cachés dans la charcuterie, le fromage ou les plats très gras. Pour les vitamines, privilégiez des fruits comme le kiwi ou la cerise.*

(If you are intolerant, limit them or choose lactose-free alternatives; also watch out for hidden fats in deli meats, cheese, or very fatty dishes. For vitamins, favor fruits like kiwi or cherries.)

1. Quels aliments la pharmacienne conseille-t-elle de limiter, et pourquoi ?

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

J'essaie de limiter les lipides et de consommer plus de fibres. / Après avoir consommé des produits laitiers, je me sens parfois mal - j'ai peut-être une intolérance. / En général, je prends des portions plus petites et je privilégie les légumes.



1. Dans une journée de travail typique, que mangez-vous au petit déjeuner et au déjeuner, et pourquoi ?

2. Pour équilibrer votre alimentation ou perdre un peu de poids, quel changement simple pourriez-vous essayer cette semaine ?

7. Writing: Email (QR: AI+)

Bonjour,

Pour mardi midi, je vais commander des bowls pour l'équipe. Il y a plusieurs options : poulet, saumon ou végétarien (lentilles/pois chiches). On peut choisir une base (riz complet ou salade) et ajouter des légumes (courgette, épinards, aubergine). Il y a aussi un dessert : yaourt ou skyr, et des fruits (kiwi, cerises).

Est-ce que tu as une **intolérance** (lactose, etc.) ? Préfères-tu un repas riche en **protéines** ou plutôt léger pour **perdre du poids** ? Indique aussi ta **portion** (petite / normale) avant demain 16h.

Merci,
Camille



Write an appropriate response: *Je voudrais prendre... avec une portion... / Après avoir réfléchi à mon alimentation, je préfère... / Je n'ai pas d'intolérance, mais je limite...*

Important verbs

je/j'
tu
il/elle/on
nous
vous
ils/elles

Manger (*to eat*)

Conditionnel présent
mangerais
mangerais
mangerait
mangerions
mangeriez
mangeraient

Maigrir (*to lose weight*)

Passé composé
ai maigri
as maigri
a maigri
avons maigri
avez maigri
ont maigri