

## A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré

*I migliori carboidrati per mangiare in modo equilibrato*



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.



*Per **perdere peso**, si possono scegliere dei **carboidrati** più adatti. La pasta, il riso o le patate saziano bene, ma possono essere ricchi di calorie. Per **mangiare in modo equilibrato**, si preferiscono spesso le versioni integrali e si variano regolarmente gli alimenti. Per esempio, si può mangiare quinoa, ceci o fagioli rossi. L'idea è avere più **varieta** durante la settimana.*

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

**1-d 2-a 3-b**