

## 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** 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.



*Per **perdere peso**, si possono scegliere dei **carboidrati** che saziano senza troppe calorie. Le versioni integrali, come il riso o la pasta integrali, aiutano a mangiare in modo più **equilibrato**. L'idea è anche quella di praticare la **varietà**: quinoa, lenticchie, ceci, fagioli rossi... Si può fissare un piccolo **obiettivo**: mangiare sette carboidrati diversi in una settimana.*

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

**1-c 2-d**