

B1.21.1 Perdre du poids

Perdere peso



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.

*Per **perdere peso** in modo progressivo, si può comporre un piatto equilibrato. La base del pasto restano le **proteine**, come le uova, il pesce o alternative vegetali. Si aggiunge poi un **carboidrato complesso** come il riso integrale, utile per alcune persone che controllano la glicemia. Le **verdure** aumentano la sazietà e apportano vitamine. Dopo aver mangiato, spesso si sente meno fame quando il piatto è ben composto.*

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

1-c-2-d

2. Vuoi perdere peso e stai cercando frutti facili da integrare nella tua alimentazione.

Compito: 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