



B1.21 Faire un régime

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

Les produits laitiers	<i>(I prodotti lattiero-caseari)</i>	Les lentilles	<i>(Le lenticchie)</i>
La protéine	<i>(La proteina)</i>	Les haricots blancs	<i>(I fagioli bianchi)</i>
Le lipide	<i>(Il lipide)</i>	Les pois chiches	<i>(I ceci)</i>
La fibre	<i>(La fibra)</i>	La cerise	<i>(La ciliegia)</i>
La vitamine	<i>(La vitamina)</i>	Le kiwi	<i>(Il kiwi)</i>
La portion	<i>(La porzione)</i>	Manger équilibré	<i>(Mangiare in modo equilibrato)</i>
L'intolérance	<i>(L'intolleranza)</i>	Prendre du poids	<i>(Aumentare di peso)</i>
Les fruits de mer	<i>(I frutti di mare)</i>	Perdre du poids	<i>(Perdere peso)</i>
Le filet mignon	<i>(Il filetto di maiale)</i>	Grossir	<i>(Ingrassare)</i>
Le filet de bœuf	<i>(Il filetto di manzo)</i>	Maigrir	<i>(Dimagrire)</i>
L'aubergine	<i>(La melanzana)</i>	Musclé	<i>(Muscoloso)</i>
La courgette	<i>(La zucchina)</i>	Limiter	<i>(Limitare)</i>
Les épinards	<i>(Gli spinaci)</i>		

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (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.

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

1-b 2-c



2. Grammatica: L'infinito passato

L'infinito passato esprime un'azione compiuta prima di un'altra.

1. L'infinito passato si forma con avoir o être + participio passato.
2. Il participio passato concorda con il soggetto se il verbo è coniugato con être.
3. Per i verbi pronominali, bisogna cambiare il pronome in base al soggetto della frase. Esempio: Après m'être promenée. Si usa questa forma solo se il soggetto è lo stesso nelle due parti della frase.

Utilisation	Exemples avec "Avoir"	Exemples avec "Être"
Après (Dopo)	Il est parti après avoir mangé . (È partito dopo aver mangiato.)	Nous avons pris un taxi après être partis . (Abbiamo preso un taxi dopo essere partiti.)
Avant de (Prima di)	Ne revenez pas avant d'avoir fini votre travail ! (Non tornate prima di aver finito il vostro lavoro!)	Avant d' être devenue le femme qu'elle est, elle avait beaucoup de problèmes. (Prima di essere diventata la donna che è, aveva molti problemi.)
Pour (cause) (Per causa)	Il a été puni pour ne pas avoir rendu son devoir. (È stato punito per non aver consegnato il suo compito.)	Il a été puni pour être arrivé en retard. (È stato punito per essere arrivato in ritardo.)
Sans (Senza)	Il est parti sans lui avoir dit au revoir. (È partito senza averle detto addio.)	Elle a fait le parcours sans être passée par la forêt. (Ha fatto il percorso senza essere passata per la foresta.)
Trop + adjectif + pour (Troppo + aggettivo + per)	Il est trop intelligent pour avoir commis une telle erreur ! (È troppo intelligente per aver commesso un errore del genere!)	Il était trop intelligent pour être tombé dans le piège. (Era troppo intelligente per essere caduto nella trappola.)

Nota: se il soggetto è diverso, si userà **après que + indicatif**. Esempio: Il est parti après que les enfants ont mangé.

In alcuni contesti, con l'ausiliare être, spesso si preferisce usare l'infinito presente invece dell'infinito passato, per evitare una forma troppo pesante. Esempio: 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. (Dopo aver mangiato delle lenticchie, ho avuto molta più energia per la sessione di sport.)

- a. manger b. avoir mangé c. ayant mangé d. avoir mangé

2. Elle a perdu du poids sans _____ les produits laitiers. (*Ha perso peso senza aver eliminato i prodotti lattiero-caseari.*)
- a. supprimé b. avoir supprimé c. être supprimé d. avoir supprimés

1. avoir mangé 2. avoir supprimé



Riscrivi le frasi (QR: IA+)

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

(*È partito per una riunione dopo aver inviato il rapporto.*)

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

(*Prima di prenotare i biglietti, devi aver controllato il tuo passaporto.*)

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

(*È stata congratulata per aver finito il progetto in tempo.*)

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.

Correggi l'errore

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

Prima di essere andata a fare sport, ho mangiato delle proteine.

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

Dopo aver fatto colazione, vado in ufficio.

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

3. Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- 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. Riequilibrio alimentare: punti di riferimento semplici per una settimana (QR: Audio)



Compila gli spazi vuoti: 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.

Nella sua newsletter, una dietista aziendale ricorda un riferimento semplice: a ogni pasto, puntare a un piatto composto da proteine (pesce, lenticchie, uova), verdure e un carboidrato completo. Le verdure apportano fibre e vitamine e favoriscono il senso di sazietà. Per limitare i lipidi, consiglia di misurare l'olio e di variare i metodi di cottura. Per gli spuntini, un kiwi o alcune ciliegie possono sostituire un dolce da forno.

Propone anche di controllare le porzioni e di mantenere un latticino se lo si tollera, altrimenti un'alternativa vegetale. Dopo aver mangiato in modo più equilibrato per due settimane, alcuni dipendenti dichiarano di aver perso peso senza avere l'impressione di essere a dieta. La dietista infine insiste sulla regolarità: è meglio adattare le proprie abitudini gradualmente che cambiare tutto di colpo.

(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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

- | | Vero | Falso |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 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. Scegli la soluzione corretta

- Après _____ une portion de lentilles, il dit qu'il se sent plus musclé. *(Dopo aver mangiato una porzione di lenticchie, dice che si sente più muscoloso.)*
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. *(Per perdere peso, mangerei meno lipidi la sera e più verdure.)*
a. mangeais b. mangerais c. mange d. mangerai
- Après _____ les produits laitiers pendant deux semaines, elle a constaté moins d'intolérance. *(Dopo aver limitato i prodotti lattiero-caseari per due settimane, ha constatato meno intolleranza.)*
a. ayant limité b. avoir limiter c. limiter d. avoir limité

1. avoir mangé 2. mangerais 3. avoir limité

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



Conseil diététique en pharmacie

Pharmacienne: *Bonjour, je peux vous aider ?
(Buongiorno, posso aiutarla?)*

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.
(Sì, sto cercando di dimagrire, ma faccio sport e voglio mantenere la mia massa muscolare; non voglio perdere muscoli ed essere stanco.)*

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 questo caso, mantenga una buona porzione di proteine a ogni pasto e aumenti le fibre: lenticchie, ceci, fagioli bianchi e verdure come la zucchina o gli spinaci.)

Client: *D'accord. Et pour les produits laitiers ? Je pense être un peu intolérant, ça me donne des ballonnements.
(D'accordo. E per i latticini? Penso di essere un po' intollerante, mi danno gonfiore.)*

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.*

(Se è intollerante, li limiti o scelga alternative senza lattosio; faccia anche attenzione ai grassi nascosti nei salumi, nel formaggio o nei piatti molto grassi. Per le vitamine, privilegi frutti come il kiwi o la ciliegia.)

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

6. Parlare: traduci e rispondi (QR: IA+)

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. Scrittura: Email (QR: IA+)

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



Scrivi una risposta appropriata: *Je voudrais prendre... avec une portion... / Après avoir réfléchi à mon alimentation, je préfère... / Je n'ai pas d'intolérance, mais je limite...*

Verbi importanti

	Manger (<i>mangiare</i>)
	Conditionnel présent
je/j'	mangerais
tu	mangerais
il/elle/on	mangerait
nous	mangerions
vous	mangeriez
ils/elles	mangeraient

Maigrir (*dimagrire*)

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