

A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré

De beste zetmeelrijke voedingsmiddelen voor een evenwichtige voeding



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.



*Om **af te vallen** kan men kiezen voor **zetmeelrijke producten** die beter passen. Pasta, rijst of aardappelen vullen goed, maar ze kunnen rijk zijn aan calorieën. Om **evenwichtig te eten** verkiest men vaak de volkoren varianten en wisselt men regelmatig van voedingsmiddelen. Bijvoorbeeld, men kan quinoa, kikkererwten of rode bonen eten. Het idee is om meer **variatie** in de week te hebben.*

1. Quels féculents sont conseillés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Seulement des fruits
 - b. Des féculents complets
 - c. Uniquement de la viande
 - d. Des desserts sucrés
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Manger sept féculents différents en sept jours
 - b. Manger moins de sept repas
 - c. Manger le même plat toute la semaine
 - d. Supprimer tous les féculents
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-b 2-a 3-b