

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** 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.



*Om **af te vallen** kan men **zetmeelproducten** kiezen die verzadigen zonder te veel calorieën. Volkoren varianten, zoals volkoren rijst of volkoren pasta, helpen om meer **evenwichtig** te eten. Het idee is ook om **variatie** te oefenen: quinoa, linzen, kikkererwten, kidneybonen... Men kan zichzelf een klein **doel** stellen: in één week zeven verschillende zetmeelproducten eten.*

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

1-c 2-c