

B1.21.1 Perdre du poids

Afvallen



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.

Om geleidelijk af te vallen, kun je een evenwichtig bord samenstellen. De basis van de maaltijd blijft de eiwitten, zoals eieren, vis of plantaardige alternatieven. Daarna voeg je een zetmeelrijk product toe, zoals volkorenrijst, nuttig voor sommige mensen die hun bloedsuiker in de gaten houden. Groenten vergroten de verzadiging en leveren vitamines. Na het eten heb je vaak minder honger wanneer het bord goed is samengesteld.

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

1-b 2-d

2. Je wilt afvallen en je zoekt fruit dat makkelijk in je voeding te integreren is.

Taak: 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