

B1.21 Faire un régime



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

Les produits laitiers	<i>(Zuivelproducten)</i>	Les lentilles	<i>(Linzen)</i>
La protéine	<i>(Eiwit)</i>	Les haricots blancs	<i>(Witte bonen)</i>
Le lipide	<i>(Vet (lipide))</i>	Les pois chiches	<i>(Kikkererwten)</i>
La fibre	<i>(Vezel)</i>	La cerise	<i>(Kers)</i>
La vitamine	<i>(Vitamine)</i>	Le kiwi	<i>(Kiwi)</i>
La portion	<i>(Portie)</i>	Grossir	<i>(Aankomen)</i>
L'intolérance	<i>(Intolerantie)</i>	Prendre du poids	<i>(Aankomen (gewicht))</i>
Les fruits de mer	<i>(Schal- en schelpdieren)</i>	Maigrir	<i>(Afvallen)</i>
Le filet mignon	<i>(Varkenshaasje)</i>	Perdre du poids	<i>(Gewicht verliezen)</i>
Le filet de bœuf	<i>(Ossenhaas)</i>	Musclé	<i>(Gespierrd)</i>
L'aubergine	<i>(Aubergine)</i>	Manger équilibré	<i>(Gebalanceerd eten)</i>
La courgette	<i>(Courgette)</i>	Limiter	<i>(Beperken)</i>
Les épinards	<i>(Spinazie)</i>		

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (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.

*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 glucides rapides
 - c. Les desserts
 - d. Les protéines
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 est conseillé aux personnes diabétiques ou résistantes à l'insuline
 - c. Parce qu'il se mange uniquement au petit-déjeuner
 - d. Parce qu'il remplace les légumes

1-d 2-b



2. Grammatica: Het voltooid infinitief

De passé infinitief drukt een handeling uit die vóór een andere plaatsvindt.

1. De passé infinitief wordt gevormd met avoir of être + voltooid deelwoord.
2. Het voltooid deelwoord komt overeen met het onderwerp als het werkwoord met être wordt vervoegd.
3. Bij wederkerige werkwoorden moet je het voornaamwoord aanpassen aan het onderwerp van de zin. Voorbeeld: Après m'être promenée. Je gebruikt deze vorm alleen als het onderwerp in beide delen van de zin hetzelfde is.

Utilisation	Exemples avec "Avoir"	Exemples avec "Être"
Après (Na)	Il est parti après avoir mangé . (Hij is vertrokken na gegeten te hebben.)	Nous avons pris un taxi après être partis . (Wij hebben een taxi genomen na vertrokken te zijn.)
Avant de (Voordat)	Ne revenez pas avant d'avoir fini votre travail ! (Kom niet terug voordat u klaar bent met uw werk!)	Avant d' être devenue le femme qu'elle est, elle avait beaucoup de problèmes. (Voordat ze de vrouw geworden is die ze nu is, had ze veel problemen.)
Pour (cause) (Om (reden))	Il a été puni pour ne pas avoir rendu son devoir. (Hij werd gestraft omdat hij zijn taak niet ingeleverd had.)	Il a été puni pour être arrivé en retard. (Hij werd gestraft omdat hij te laat was aangekomen.)
Sans (Zonder)	Il est parti sans lui avoir dit au revoir. (Hij is vertrokken zonder hem gedag gezegd te hebben.)	Elle a fait le parcours sans être passée par la forêt. (Ze heeft het parcours afgelegd zonder door het bos gegaan te zijn.)
Trop + adjectif + pour (Te + bijvoeglijk naamwoord + om)	Il est trop intelligent pour avoir commis une telle erreur ! (Hij is te intelligent om zo'n fout gemaakt te hebben!)	Il était trop intelligent pour être tombé dans le piège. (Hij was te intelligent om in de val getrapt te zijn.)

Opmerking: als het onderwerp verschillend is, gebruiken we **après que + indicatif**. Voorbeeld: Il est parti après que les enfants ont mangé.

In sommige contexten, met het hulpwerkwoord être, gebruikt men vaak liever de onvoltooid tegenwoordige infinitief dan de passé infinitief, om een te zware vorm te vermijden. Voorbeeld: 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. (Na het eten van linzen had ik veel meer energie voor de sportsessie.)
 a. manger b. avoir mangé c. ayant mangé d. avoir mangé

2. Elle a perdu du poids sans _____ les produits laitiers. (*Ze is afgevallen zonder de zuivelproducten te hebben geschrapt.*)
- a. supprimé b. avoir supprimé c. être supprimé d. avoir supprimés

1. avoir mangé 2. avoir supprimé



Herschrijf de zinnen (QR: A1+)

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

(Hij is naar een vergadering vertrokken nadat hij het rapport had verstuurd.)

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

(Voordat je de tickets reserveert, moet je je paspoort gecontroleerd hebben.)

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

(Ze werd gefeliciteerd omdat ze het project op tijd had afgerond.)

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.

Corriger de fout

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

Voordat ik naar de sport ben gegaan, heb ik eiwitten gegeten.

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

Na het ontbijt te hebben genomen, ga ik naar kantoor.

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

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- 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. Voedingsbalans herstellen: eenvoudige richtlijnen voor een week (QR: Audio)



Vul de lege plekken in: 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.

In haar nieuwsbrief herinnert een bedrijfsdiëtiste aan een eenvoudige richtlijn: bij elke maaltijd mikken op een bord met eiwitten (vis, linzen, eieren), groenten en een volkoren zetmeelproduct. Groenten leveren vezels en vitamines en bevorderen een verzadigd gevoel. Om vetten te beperken, raadt ze aan de olie af te meten en te variëren in bereidingswijzen. Wat tussendoortjes betreft: een kiwi of enkele kersen kunnen een viennoiserie vervangen.

Ze stelt ook voor de porties in de gaten te houden en een zuivelproduct te behouden als je het verdraagt, anders een plantaardig alternatief. Na twee weken evenwichtiger gegeten te hebben, verklaren sommige werknemers dat ze zijn afgevallen zonder het gevoel te hebben op dieet te zijn. De diëtiste benadrukt tot slot het belang van regelmaat: het is beter je gewoonten geleidelijk aan te passen dan alles in één keer te veranderen.

(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 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. Kies de juiste oplossing

1. Après _____ une portion de lentilles, il dit qu'il se sent plus musclé. *(Na het eten van een portie linzen zegt hij dat hij zich gespierder voelt.)*
 a. avoir manger b. ayant mangé c. manger d. avoir mangé
2. Pour perdre du poids, je _____ moins de lipides le soir et plus de légumes. *(Om af te vallen, zou ik 's avonds minder vetten eten en meer groenten.)*
 a. mangeais b. mangerais c. mange d. mangerai
3. Après _____ les produits laitiers pendant deux semaines, elle a constaté moins d'intolérance. *(Na het beperken van zuivelproducten gedurende twee weken, heeft ze minder intolerantie vastgesteld.)*
 a. ayant limité b. avoir limiter c. limiter d. avoir limité

1. avoir mangé 2. mangerais 3. avoir limité

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



Conseil diététique en pharmacie

Pharmacienne: *Bonjour, je peux vous aider ?
(Hallo, kan ik je helpen?)*

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.
(Ja, ik probeer af te vallen, maar ik sport en ik wil mijn spiermassa behouden; ik wil geen spier verliezen en moe zijn.)*

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 dat geval behoud je bij elke maaltijd een goede portie eiwitten en verhoog je de vezels: linzen, kikkererwten, witte bonen, en groenten zoals courgette of spinazie.)

Client: *D'accord. Et pour les produits laitiers ? Je pense être un peu intolérant, ça me donne des ballonnements.*

(Oké. En wat met zuivelproducten? Ik denk dat ik een beetje intolerant ben, ik krijg er een opgeblazen gevoel van.)

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.*

(Als je intolerant bent, beperk ze of kies lactosevrije alternatieven; let ook op verborgen vetten in vleeswaren, kaas of erg vette gerechten. Voor vitamines geef je de voorkeur aan fruit zoals kiwi of kers.)

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

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. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *Je voudrais prendre... avec une portion... / Après avoir réfléchi à mon alimentation, je préfère... / Je n'ai pas d'intolérance, mais je limite...*

**Belangrijke
werkwoorden**

je/j'
tu
il/elle/on
nous
vous
ils/elles

Manger (*eten*)

Conditionnel présent
mangerais
mangerais
mangerait
mangerions
mangeriez
mangeraient

Maigrir (*afvallen*)

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