

A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré

Najlepsze skrobię, by jeść zrównoważenie



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.



*Aby **schudnąć**, można wybrać **produkty skrobiowe**, które sycą bez zbyt wielu kalorii. Wersje pełnoziarniste, takie jak pełnoziarnisty ryż czy makaron, pomagają jeść bardziej **zbilansowanie**. Chodzi też o praktykowanie **różnorodności**: komosa ryżowa, soczewica, ciecierzycza, czerwona fasola... Można wyznaczyć sobie mały **cel**: zjeść siedem różnych produktów skrobiowych w ciągu tygodnia.*

1. Quels féculents sont recommandés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Uniquement des desserts
 - b. Des féculents frits
 - 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. Manger sept féculents différents en sept jours
 - c. Ne plus manger de féculents du tout
 - d. Faire du sport sept heures par semaine

1-c 2-b