

A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré

Najlepsze skrobię, by jeść zrównoważenie



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.



*Aby **schudnąć**, można wybierać bardziej odpowiednie **produkty skrobiowe**. Makaron, ryż lub ziemniaki dobrze sycą, ale mogą być bogate w kalorie. Żeby **odżywiać się w sposób zrównoważony**, często wybiera się wersje pełnoziarniste i regularnie urozmaica się jedzenie. Na przykład można jeść komosę ryżową, ciecierzycę albo czerwoną fasolę. Chodzi o to, by mieć większą **różnorodność** w ciągu tygodnia.*

1. Quels féculents sont conseillés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Des féculents complets
 - b. Uniquement de la viande
 - c. Des desserts sucrés
 - d. Seulement des fruits
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Manger le même plat toute la semaine
 - b. Manger sept féculents différents en sept jours
 - c. Manger moins de sept repas
 - d. Supprimer tous les féculents
3. Pourquoi faut-il bien choisir les féculents ?
 - a. Parce qu'ils sont toujours sans calories
 - b. Parce qu'ils sont bons mais assez riches en calories
 - c. Parce qu'ils coûtent trop cher
 - d. Parce qu'ils remplacent les légumes

1-a 2-b 3-b