

B1.21.1 Perdre du poids

Schudnąć



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.



Aby **schudnąć** stopniowo, można skomponować zbilansowany talerz. Podstawą posiłku pozostają **białka**, takie jak jajka, ryby lub roślinne alternatywy. Następnie dodaje się **produkt skrobiowy**, na przykład brązowy ryż, przydatny dla niektórych osób, które kontrolują poziom cukru we krwi. **Warzywa** zwiększają sytość i dostarczają witamin. Po zjedzeniu często odczuwa się mniejszy głód, gdy talerz jest dobrze skomponowany.

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

1-d 2-b

2. Chcesz schudnąć i szukasz owoców, które łatwo włączyć do swojej diety.

Zadanie: 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