



B1.21 Faire un régime

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

Les produits laitiers	<i>(Produkty mleczne)</i>	Les lentilles	<i>(Soczewica)</i>
La protéine	<i>(Białko)</i>	Les haricots blancs	<i>(Fasola biała)</i>
Le lipide	<i>(Tłuszcz)</i>	Les pois chiches	<i>(Ciecierzycza)</i>
La fibre	<i>(Błonnik)</i>	La cerise	<i>(Wiśnia)</i>
La vitamine	<i>(Witamina)</i>	Le kiwi	<i>(Kiwi)</i>
La portion	<i>(Porcja)</i>	Grossir	<i>(Przytyć)</i>
L'intolérance	<i>(Nietolerancja)</i>	Maigrir	<i>(Schudnąć)</i>
Les fruits de mer	<i>(Owoce morza)</i>	Musclé	<i>(umięśniony)</i>
Le filet mignon	<i>(Polędwiczka)</i>	Prendre du poids	<i>(Zyskać na wadze)</i>
Le filet de bœuf	<i>(Polędwica wołowa)</i>	Perdre du poids	<i>(Stracić na wadze)</i>
L'aubergine	<i>(Bakłażan)</i>	Manger équilibré	<i>(Jeść zrównoważenie)</i>
La courgette	<i>(Cukinia)</i>	Limiter	<i>(Ograniczać)</i>
Les épinards	<i>(Szpinak)</i>		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj 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.

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 est conseillé aux personnes diabétiques ou résistantes à l'insuline
 - b. Parce qu'il contient plus de sucre que le riz blanc
 - c. Parce qu'il remplace les légumes
 - d. Parce qu'il se mange uniquement au petit-déjeuner

1-d 2-a



2. Gramatyka: Infinitif passé

Bezokolicznik czasu przeszłego (l'infinitif passé) wyraża czynność dokonaną przed inną.

1. L'infinitif passé tworzy się z avoir lub être + imiesłów bierny (participe passé).
2. Imiesłów bierny zgadza się z podmiotem, jeśli czasownik tworzy się z être.
3. W przypadku czasowników zwrotnych trzeba zmienić zaimek w zależności od podmiotu zdania.
Przykład: Après m'être promenée. Tej formy używa się tylko wtedy, gdy podmiot jest taki sam w obu częściach zdania.

Utilisation	Exemples avec "Avoir"	Exemples avec "Être"
Après (Po)	Il est parti après avoir mangé . <i>(Wyjechał po tym, jak zjadł.)</i>	Nous avons pris un taxi après être partis . <i>(Wzięliśmy taksówkę po tym, jak wyszliśmy.)</i>
Avant de (Zanim)	Ne revenez pas avant d'avoir fini votre travail ! <i>(Nie wracajcie, zanim nie skończycie swojej pracy!)</i>	Avant d' être devenue le femme qu'elle est, elle avait beaucoup de problèmes. <i>(Zanim stała się kobietą, którą jest, miała wiele problemów.)</i>
Pour (cause) (Za przyczyną)	Il a été puni pour ne pas avoir rendu son devoir. <i>(Został ukarany za to, że nie oddał swojej pracy domowej.)</i>	Il a été puni pour être arrivé en retard. <i>(Został ukarany za spóźnienie.)</i>
Sans (Bez)	Il est parti sans lui avoir dit au revoir. <i>(Odszedł bez pożegnania się z nim/nią.)</i>	Elle a fait le parcours sans être passée par la forêt. <i>(Przebyła trasę bez przechodzenia przez las.)</i>
Trop + adjectif + pour (Zbyt + przymiotnik + żeby)	Il est trop intelligent pour avoir commis une telle erreur ! <i>(On jest zbyt inteligentny, żeby popełnić taki błąd!)</i>	Il était trop intelligent pour être tombé dans le piège. <i>(Był zbyt inteligentny, żeby dać się złapać w pułapkę.)</i>

Uwaga: jeśli podmiot jest inny, używa się **après que + indicatif**. Przykład: Il est parti après que les enfants ont mangé.

W niektórych kontekstach, z czasownikiem posiłkowym être, często woli się użyć bezokolicznika czasu teraźniejszego zamiast bezokolicznika czasu przeszłego, aby uniknąć zbyt ciężkiej formy. Przykład: 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. *(Po zjedzeniu soczewicy miałem/miałam znacznie więcej energii na trening.)*
- a. manger b. avoir mangé c. ayant mangé d. avoir mangé

2. Elle a perdu du poids sans _____ les produits laitiers.
(Schudła, nie eliminując produktów mlecznych.)
a. supprimé b. avoir supprimé c. être supprimé d. avoir supprimés

1. avoir mangé 2. avoir supprimé

Przepisz zwroty (QR: A1+)



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

(Poszedł na spotkanie po wysłaniu raportu.)

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

(Przed zarezerwowaniem biletów musisz sprawdzić swój paszport.)

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

(Została pogratulowana za ukończenie projektu na czas.)

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.

Popraw błęd

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

Przed pójściem na trening zjadłam białko.

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

Po zjedzeniu śniadania idę do biura.

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

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- 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. Ponowne zrównoważenie diety: proste wskazówki na tydzień (QR: Audio)



Wypełnij luki: 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.


W swoim newsletterze dietetyczka w firmie przypomina prostą zasadę: przy każdym posiłku warto celować w talerz złożony z białek (ryby, soczewica, jajka), warzyw i pełnoziarnistego produktu skrobiowego. Warzywa dostarczają błonnika i witamin oraz sprzyjają uczuciu sytości. Aby ograniczyć tłuszcze, radzi odmierzać olej i urozmaicać sposoby przyrządzania. Jeśli chodzi o przekąski, kiwi lub kilka czereśni może zastąpić słodką drożdżówkę.

Proponuje też kontrolować porcje i zachować produkt mleczny, jeśli się go toleruje, a w przeciwnym razie wybrać roślinną alternatywę. Po bardziej zbilansowanym jedzeniu przez dwa tygodnie niektórzy pracownicy deklarują, że schudli, nie mając wrażeń, że są na diecie. Dietetyczka na koniec podkreśla regularność: lepiej stopniowo korygować nawyki niż zmieniać wszystko naraz.

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

- | | Prawda | Falsz | |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| 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. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Après _____ une portion de lentilles, il dit qu'il se sent plus musclé. *(Po zjedzeniu porcji soczewicy powiedział, że czuje się bardziej umięśniony.)*
a. avoir manger b. ayant mangé c. manger d. avoir mangé
 - Pour perdre du poids, je _____ moins de lipides le soir et plus de légumes. *(Żeby schudnąć, jadłbym wieczorem mniej tłuszczów i więcej warzyw.)*
a. mangeais b. mangerais c. mange d. mangerai
 - Après _____ les produits laitiers pendant deux semaines, elle a constaté moins d'intolérance. *(Po ograniczeniu produktów mlecznych przez dwa tygodnie stwierdziła mniejszą nietolerancję.)*
a. ayant limité b. avoir limiter c. limiter d. avoir limité
1. avoir mangé 2. mangerais 3. avoir limité

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

Conseil diététique en pharmacie

Pharmacienne: *Bonjour, je peux vous aider ?
(Dzień dobry, mogę pomóc?)*

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.
(Tak, próbuję schudnąć, ale uprawiam sport i chcę zachować masę mięśniową; nie chcę tracić mięśni i być zmęczony.)*

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.
(W takim razie zachowaj dobrą porcję białka przy każdym posiłku i zwiększ ilość błonnika: soczewica, ciecierzycza, biała fasola oraz warzywa, takie jak cukinia albo szpinak.)*

Client: *D'accord. Et pour les produits laitiers ? Je pense être un peu intolérant, ça me donne des ballonnements.
(Dobrze. A co z nabiałem? Chyba jestem trochę nietolerancyjny, powoduje u mnie wzdęcia.)*



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.*
(Jeśli masz nietolerancję, ogranicz go lub wybieraj alternatywy bez laktozy; zwróć też uwagę na ukryte tłuszcze w wędlinach, serze lub bardzo tłustych daniach. Jeśli chodzi o witaminy, wybieraj owoce takie jak kiwi albo wiśnia.)

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

6. Mówienie (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. Pisanie: Email (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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Je voudrais prendre... avec une portion... / Après avoir réfléchi à mon alimentation, je préfère... / Je n'ai pas d'intolérance, mais je limite...*

Ważne czasowniki

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

Manger (*jeść*)

Conditionnel présent
mangerais
mangerais
mangerait
mangerions
mangeriez
mangeraient

Maigrir (*schudnąć*)

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