

A2.25.1 Les meilleurs féculents pour manger équilibré

Os melhores hidratos de carbono para comer de forma equilibrada



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.



*Para **perder peso**, pode-se escolher **carboidratos** que saciam sem muitas calorias. As versões integrais, como o arroz ou o macarrão integrais, ajudam a comer de forma mais **equilibrada**. A ideia também é praticar a **variedade**: quinoa, lentilhas, grão-de-bico, feijão vermelho... Pode-se estabelecer um pequeno **objetivo**: comer sete carboidratos diferentes em uma semana.*

1. Quels féculents sont recommandés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Seulement des légumes
 - b. Uniquement des desserts
 - c. Des féculents complets
 - d. Des féculents frits
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Ne plus manger de féculents du tout
 - b. Manger sept féculents différents en sept jours
 - c. Faire du sport sept heures par semaine
 - d. Boire deux litres d'eau par jour

1-c 2-b