

## B1.21.1 Perdre du poids

### Perder peso



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.

*Para **perder peso** de forma progressiva, pode-se montar um prato equilibrado. A base da refeição continua sendo as **proteínas**, como ovos, peixe ou alternativas vegetais. Em seguida, adiciona-se um **amido** como o arroz integral, útil para algumas pessoas que monitoram a glicemia. Os **legumes** aumentam a saciedade e fornecem vitaminas. Depois de comer, muitas vezes sentimos menos fome quando o prato está bem montado.*

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

1-d 2-c

### 2. Você quer perder peso e está procurando frutas fáceis de incluir na sua alimentação.

**Tarefa:** 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