



B1.21 Faire un régime

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

Les produits laitiers	<i>(Os laticínios)</i>	Les lentilles	<i>(As lentilhas)</i>
La protéine	<i>(A proteína)</i>	Les haricots blancs	<i>(Os feijões brancos)</i>
Le lipide	<i>(O lípido)</i>	Les pois chiches	<i>(Os grão-de-bico)</i>
La fibre	<i>(A fibra)</i>	La cerise	<i>(A cereja)</i>
La vitamine	<i>(A vitamina)</i>	Le kiwi	<i>(O kiwi)</i>
La portion	<i>(A porção)</i>	Grossir	<i>(Engordar)</i>
L'intolérance	<i>(A intolerância)</i>	Maigrir	<i>(Emagrecer)</i>
Les fruits de mer	<i>(Os frutos do mar)</i>	Musclé	<i>(Musculoso)</i>
Le filet mignon	<i>(O filé mignon)</i>	Prendre du poids	<i>(Ganhar peso)</i>
Le filet de bœuf	<i>(O filé de boi)</i>	Perdre du poids	<i>(Perder peso)</i>
L'aubergine	<i>(A berinjela)</i>	Manger équilibré	<i>(Comer de forma equilibrada)</i>
La courgette	<i>(A abobrinha)</i>	Limitier	<i>(Limitar)</i>
Les épinards	<i>(As espinafres)</i>		

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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

1-b 2-d



2. Gramática: O infinitivo composto

O infinitivo passado expressa uma ação realizada antes de outra.

1. O infinitivo passado é formado com avoir ou être + particípio passado.
2. O particípio passado concorda com o sujeito se o verbo for conjugado com être.
3. Para os verbos pronominais, é preciso mudar o pronome conforme o sujeito da frase. Exemplo: *Après m'être promenée.*
4. Usa-se essa forma apenas se o sujeito for o mesmo nas duas partes da frase.

Utilisation (Uso)	Exemples avec "Avoir" (Exemplos com "Avoir")	Exemples avec "Être" (Exemplos com "Être")
Après (Depois de)	Il est parti après avoir mangé . (Ele foi embora depois de ter comido.)	Nous avons pris un taxi après être partis . (Nós pegamos um táxi depois de termos saído.)
Avant de (Antes de)	Ne revenez pas avant d'avoir fini votre travail ! (Não volte antes de ter terminado o seu trabalho!)	Avant d' être devenue le femme qu'elle est, elle avait beaucoup de problèmes. (Antes de ter se tornado a mulher que ela é, ela tinha muitos problemas.)
Pour (cause) (Por causa)	Il a été puni pour ne pas avoir rendu son devoir. (Ele foi punido por não ter entregado o dever.)	Il a été puni pour être arrivé en retard. (Ele foi punido por ter chegado atrasado.)
Sans (Sem)	Il est parti sans lui avoir dit au revoir. (Ele foi embora sem lhe ter dito adeus.)	Elle a fait le parcours sans être passée par la forêt. (Ela fez o percurso sem ter passado pela floresta.)
Trop + adjectif + pour (Demasiado + adjetivo + para)	Il est trop intelligent pour avoir commis une telle erreur ! (Ele é inteligente demais para ter cometido um erro desses!)	Il était trop intelligent pour être tombé dans le piège. (Ele era inteligente demais para ter caído na armadilha.)

Observação: se o sujeito for diferente, usa-se **après que + indicatif**. Exemplo: Il est parti après que les enfants ont mangé.

Em alguns contextos, com o auxiliar être, muitas vezes prefere-se usar o infinitivo presente em vez do infinitivo passado, para evitar uma forma muito pesada. Exemplo: 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. (Depois de ter comido lentilhas, tive muito mais energia para a sessão de esporte.)
- a. manger b. avoir mangé c. ayant mangé d. avoir mangé

2. Elle a perdu du poids sans _____ les produits laitiers. *(Ela perdeu peso sem ter eliminado os laticínios.)*
- a. supprimé b. avoir supprimé c. être supprimé d. avoir supprimés

1. avoir mangé 2. avoir supprimé



Rewrite the phrases (QR: IA+)

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

(Ele foi para uma reunião depois de ter enviado o relatório.)

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

(Antes de reservar as passagens, você deve ter verificado seu passaporte.)

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

(Ela foi felicitada por ter terminado o projeto a tempo.)

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.

Corrija o erro

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

Antes de ir ao esporte, comi proteínas.

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

Depois de tomar meu café da manhã, vou ao escritório.

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

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- 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. Reequilíbrio alimentar: orientações simples para uma semana (QR: Áudio)



Preencha as lacunas: 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.


Na sua newsletter, uma nutricionista da empresa relembra uma orientação simples: em cada refeição, procurar um prato composto por proteínas (peixe, lentilhas, ovos), legumes e um carboidrato integral. Os legumes fornecem fibras e vitaminas e favorecem a saciedade. Para limitar as gorduras, ela aconselha medir o óleo e variar os modos de preparo. Para os lanches, um kiwi ou algumas cerejas podem substituir um folhado.

Ela também propõe observar as porções e manter um produto lácteo se for bem tolerado; caso contrário, uma alternativa vegetal. Depois de comer de forma mais equilibrada durante duas semanas, alguns funcionários dizem ter perdido peso sem ter a impressão de estar de dieta. Por fim, a nutricionista insiste na regularidade: é melhor ajustar os hábitos progressivamente do que mudar tudo de uma vez.

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- | | Verdadeiro | Falso | |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| 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. Escolha a solução correta

1. Après _____ une portion de lentilles, il dit qu'il se sent plus musclé. *(Depois de ter comido uma porção de lentilhas, ele diz que se sente mais musculoso.)*
a. avoir manger b. ayant mangé c. manger d. avoir mangé
2. Pour perdre du poids, je _____ moins de lipides le soir et plus de légumes. *(Para perder peso, eu comeria menos lipídios à noite e mais legumes.)*
a. mangeais b. mangerais c. mange d. mangerai
3. Après _____ les produits laitiers pendant deux semaines, elle a constaté moins d'intolérance. *(Depois de ter limitado os laticínios por duas semanas, ela constatou menos intolerância.)*
a. avoir limité b. avoir limiter c. limiter d. avoir limité
1. avoir mangé 2. mangerais 3. avoir limité

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

Conseil diététique en pharmacie

Pharmacienne: *Bonjour, je peux vous aider ?*
(Olá, posso ajudá-lo?)

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.*
(Sim, estou tentando emagrecer, mas faço esporte e quero manter minha massa muscular; não quero perder músculo e ficar cansado.)

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.*
(Nesse caso, mantenha uma boa porção de proteína em cada refeição e aumente as fibras: lentilhas, grão-de-bico, feijão branco e legumes como abobrinha ou espinafre.)

Client: *D'accord. Et pour les produits laitiers ? Je pense être un peu intolérant, ça me donne des ballonnements.*
(Certo. E quanto aos laticínios? Acho que sou um pouco intolerante, isso me causa inchaço.)



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.*

(Se você for intolerante, limite-os ou escolha alternativas sem lactose; preste atenção também às gorduras escondidas em embutidos, queijo ou pratos muito gordurosos. Para as vitaminas, dê preferência a frutas como kiwi ou cereja.)

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

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. Escrita: Email (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *Je voudrais prendre... avec une portion... / Après avoir réfléchi à mon alimentation, je préfère... / Je n'ai pas d'intolérance, mais je limite...*

Verbos importantes

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

Manger (*comer*)

Conditionnel présent
mangerais
mangerais
mangerait
mangerions
mangeriez
mangeraient

Maigrir (*emagrecer*)

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