textivate.com

Fill the gaps in the text using the words in the list below.

Fini les "mange pas ça, tu vas grossir", "c'est _____ pour ta peau, ton cholestérol"... Il est temps de prendre en main sa santé et de comprendre que, finalement, manger équilibré n'est pas _____ !
L'alimentation devient un plaisir s'il y a convivialité, et que ça ne prend pas trop de _____ et si c'est bon c'est encore mieux ! Par contre, pour les filles qui pensent plus à leur ligne, _____ peut être vécue comme une corvée. Pourtant il y a moyen de manger _____ sans que cela soit trop compliqué. Au fond, tout est question _____ entre nos dépenses et nos besoins nutritionnels. Les trois mots d'ordre sont : se faire plaisir, être en forme et bien dans sa peau. Enfin, la quantité mais aussi la qualité des _____ sont primordiales.

Voici quelques _____ simples et économiques pour bien manger sans se prendre la tête : pour éviter la monotonie et donner à notre corps les nutriments, vitamines et minéraux dont il a besoin, il faut _____ son alimentation et piocher dans chacune des grandes familles d'aliments suivantes :
- Produits _____ : lait, yaourts, fromages, flans pour les plus gourmands, accompagnent tous vos repas.
- Viandes, poissons, œufs riches en _____ et en fer , ne sont pas nécessaires à tous les repas car les produits laitiers sont là pour compléter.
- Fruits ou _____ (crous ou cuits) sont à consommer sans modération.
- Féculents (pâtes, _____, semoule), pommes de terre et légumes secs c'est une fois par jour, et le _____, matin, midi et soir même pour les petits creux !
- Matières _____ : beurre, huiles, margarine, varier les plaisirs.
- _____ est la seule boisson indispensable (1.5 litre par jour c'est l'idéal !).

Prendre un petit déjeuner, même si on se lève tard : un yaourt et un fruit c'est rapide. Avec des _____ c'est pas plus mal ! ! ! Ne pas sauter de repas car sinon, de peur de manquer d'énergie, l'organisme stockerait des excédents sous forme de graisse. Préférer 4 petits repas à 2 gros. Attention, on dit repas, pas _____... Et pas de panique, si vous mangez trop ou trop peu, rien ne vous empêche de vous rattraper aux repas suivants : l'équilibre alimentaire se fait à l'échelle d'une semaine, pas sur une journée.

Alors tous à table ! ! !

(a) légumes (b) d'équilibre (c) laitiers (d) sorcier (e) protéines
(f) riz (g) l'eau (h) l'alimentation (i) astuces (j) pain (k) aliments
(l) grignotage (m) grasses (n) temps (o) céréales (p) équilibré
(q) mauvais (r) varier