Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΛΥΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

EXERCICES (articles)

Au petit déjeuner, Brigitte prend [un] jus de pamplemousse, [un] yaourt et [un/du] café. Elle n'aime pas [le] thé et elle n'aime pas [les] œufs. À midi, elle mange [des] tomates, [de la] viande ou [du] poisson, [de la] salade et [du] fromage. Elle boit un verre [de] lait. Elle n'aime pas [le] vin. Après le repas, elle prend [un/du] café avec ses copains. À quatre heures, elle prend [un] fruit. Elle aime [les] gâteaux mais elle ne mange pas [de] gâteaux parce qu'elle ne veut pas grossir. Le soir, elle mange [un] sandwich au fromage ou [une] soupe avec [du] pain et [du] beurre. Elle ne mange jamais [de] viande le soir. Elle ne prend jamais [de] bière avec le repas du soir.

D'abord, je dois acheter [du] café. Et je dois aussi acheter [des] boissons: [du] vin, [de la] bière, [un] jus de pamplemousse, un litre [de] lait et une bouteille [d'] eau minérale. Puis des produits laitiers: [des] œufs, [de la] glace, [du] fromage, [du] lait et [du] beurre. Ensuite, des fruits et des légumes: [des] pommes. 300 grammes [de] tomates, [des] oignons et [de la] salade. Et oui, j'ai envie de manger [du] poisson ce soir. Mais

demain je voudrais manger [du] poulet ou peut-être [de la] dinde. Je vais aussi acheter trois tranches [de] jambon et [des] desserts pour ce week-end.

Si vous ne voulez pas grossir (παχαίνω), **suivez ces quelques conseils:**

Prenez trois repas par jour, mais ne mangez pas entre [les] repas . Buvez [de l'] eau, cela ne fait pas grossir. Buvez un peu [de] lait, mais ne buvez jamais [d'] alcool. Pendant [les] repas, mangez [des] légumes, prenez [un] fruit par jour, mangez [du] pain complet en petite quantité, demandez [de la] viande grillée et [du] poisson grillé. Supprimez [le] dessert.

Soyez perseverant! Dans deux mois, vous aurez perdu cinq kilos.

Si vous voulez grossir, suivez ces quelques conseils:

Prenez cinq repas par jour: vous pouvez manger autant que vous voulez entre [les] repas. Je vous conseille de manger [des] biscuits. Entre [les] repas, mangez beaucoup [de] chocolats. Ne buvez pas [d'] eau, cela ne fait pas grossir. Buvez [des] boissons sucrées et [de l'] alcool. Ne mangez pas [de] légumes, prenez [des] pommes de terre frites, mangez [du] pain, demandez [de la] crème fraîche et [du] beurre. Pour [le] dessert, prenez un litre [de] coca-cola.

Soyez perseverant! Dans deux mois, vous aurez deux à dix kilos de plus selon votre âge.