

B1.21.1 Eine Diät machen



Die *kalorienarmen* Gemüse wie **Gurken** und **Zucchini** enthalten viel Wasser und machen oft schnell satt. Eine Gurke hat pro einhundert Gramm nur wenige **Kalorien** und kann den **Blutzuckerspiegel** positiv beeinflussen. Auch Wackelpudding ist sehr leicht und kann bei Lust auf Süßes helfen. Durch Gelatine steigt oft das **Sättigungsgefühl**. Essiggurken sind ebenfalls eine praktische, würzige Ergänzung im Alltag.



1. Warum wird empfohlen, Gurken ungeschält zu essen?
 - a. Weil die Schale den Blutzuckerspiegel stark erhöht.
 - b. Weil geschälte Gurken mehr Kalorien haben.
 - c. Weil ungeschälte Gurken süßer schmecken.
 - d. Weil die Schale viele Vitamine enthält.
2. Welche Aussage passt zu Wackelpudding?
 - a. Er wird als Ersatz für Nudeln verwendet.
 - b. Er besteht zu siebzig Prozent aus Wasser und hat einhundert Kalorien.
 - c. Er enthält viel Zucker und macht deshalb sehr satt.
 - d. Er hat oft nur wenige Kalorien und kann den Appetit auf Süßes reduzieren.

1-d 2-d

2. Sie möchten abnehmen und suchen im Alltag sättigende Lebensmittel gegen ständigen Hunger.

Aufgabe: Wählen Sie zwei Sattmacher und schreiben Sie einen kurzen Tagesplan, wie Sie damit *eine Diät machen* und genug **Proteine**, **Kohlenhydrate** und **Ballaststoffe** bekommen.

URL: 7 Lebensmittel zum Abnehmen

Use sättigend / kalorienarm / Proteine / Kohlenhydrate / Ballaststoffe / eine Diät machen