

B1.21.1 Eine Diät machen

Hacer una dieta



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.



Las verduras bajas en calorías, como los pepinos y los calabacines, contienen mucha agua y a menudo sacian rápidamente. Un pepino tiene por cada cien gramos solo unas pocas calorías y puede influir positivamente en el nivel de azúcar en sangre. La gelatina también es muy ligera y puede ayudar cuando apetece algo dulce. Gracias a la gelatina (animal) suele aumentar la sensación de saciedad. Los pepinillos en vinagre también son un complemento práctico y sabroso en el día a día.

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

1-a 2-b

2. Quiere adelgazar y busca en el día a día alimentos saciantes contra el hambre constante.

Task: 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 in your answer: sättigend / kalorienarm / Proteine / Kohlenhydrate / Ballaststoffe / eine Diät machen