

B1.21.1 Eine Diät machen

Faire un régime



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.



*Les légumes faibles en calories comme les **concombres** et les **courgettes** contiennent beaucoup d'eau et rassient souvent rapidement. Un concombre n'a que quelques **calories** pour cent grammes et peut influencer positivement le **taux de glycémie**. La gelée aussi est très légère et peut aider en cas d'envie de sucré. Grâce à la gélatine, la **sensation de satiété** augmente souvent. Les cornichons sont également un complément pratique et relevé au quotidien.*

1. Warum wird empfohlen, Gurken ungeschält zu essen?
 - a. Weil die Schale den Blutzuckerspiegel stark erhöht.
 - b. Weil ungeschälte Gurken süßer schmecken.
 - c. Weil die Schale viele Vitamine enthält.
 - d. Weil geschälte Gurken mehr Kalorien haben.
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-c 2-b

2. Vous souhaitez perdre du poids et cherchez, au quotidien, des aliments rassasiants contre la faim constante.

Tâche: 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