

## B1.21 Eine Diät machen

*Faire un régime*

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/b1/21>



<b>Der Nährstoff</b>	<i>(Le nutriment)</i>	<b>Die Lebensmittelverarbeitung</b>	<i>(La transformation des aliments)</i>
<b>Die Vitamine</b>	<i>(Les vitamines)</i>	<b>Ausgewogen</b>	<i>(Équilibré)</i>
<b>Die Mineralstoffe</b>	<i>(Les minéraux)</i>	<b>Kalorienarm</b>	<i>(Faible en calories)</i>
<b>Das Protein</b>	<i>(Les protéines)</i>	<b>Nahrhaft</b>	<i>(Nourrissant)</i>
<b>Das Fett</b>	<i>(Les graisses)</i>	<b>Zubereiten (zubereiten)</b>	<i>(Préparer (préparer))</i>
<b>Die Kohlenhydrate</b>	<i>(Les glucides)</i>	<b>Reduzieren (reduzieren)</b>	<i>(Réduire (réduire))</i>
<b>Die Ballaststoffe</b>	<i>(Les fibres alimentaires)</i>	<b>Erhöhen (erhöhen)</b>	<i>(Augmenter (augmenter))</i>
<b>Der Kaloriengehalt</b>	<i>(La teneur en calories)</i>	<b>Vermeiden (vermeiden)</b>	<i>(Éviter (éviter))</i>
<b>Der Zuckersatz</b>	<i>(Les sucres ajoutés)</i>	<b>Sich ernähren (sich ernähren)</b>	<i>(Se nourrir (se nourrir))</i>
<b>Der Salzgehalt</b>	<i>(La teneur en sel)</i>	<b>Auf etwas achten (auf etwas achten)</b>	<i>(Faire attention à quelque chose (faire attention à quelque chose))</i>
<b>Die Portionsgröße</b>	<i>(La taille de la portion)</i>	<b>Ins Gewicht fallen (ins Gewicht fallen)</b>	<i>(Peser/avoir de l'importance (peser/avoir de l'importance))</i>
<b>Die ausgewogene Ernährung</b>	<i>(Une alimentation équilibrée)</i>		

## 1.Exercices

### 1. Courriel interne de l'entreprise : nouvelle offre pour des pauses déjeuner saines (Audio disponible dans l'application)



**Mots à utiliser:** Frühstück, Kennzeichnung, Kalorien, Lebensmittelpyramide, Portion, Eiweiß, Ballaststoffe, Kaloriengehalt, Zutatenliste

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

viele von uns möchten im Büro gesünder essen, haben aber wenig Zeit. Ab nächster Woche arbeitet unsere Firma mit einem Caterer zusammen, der ein Menü nach der deutschen \_\_\_\_\_ anbietet. Jede \_\_\_\_\_ enthält viel Gemüse, ausreichend \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Der \_\_\_\_\_ steht klar auf der Packung, damit Sie nicht mehr selbst \_\_\_\_\_ zählen müssen.

Es gibt jeden Tag zwei Menüs: ein Standardmenü und ein vegetarisches Menü. Auf der Verpackung finden Sie eine deutliche \_\_\_\_\_ wie „ohne Zucker“ oder „wenig Fett“ und eine einfache \_\_\_\_\_. So können Sie Nährwerte vergleichen, Zucker und Fett reduzieren und Snacks aus dem Automaten vermeiden. Wenn das Angebot gut ankommt, möchten wir es auf das \_\_\_\_\_ erweitern. Bitte schicken Sie uns Ihre Rückmeldung bis Freitag per E Mail.

*Chères et chers collègues,*

*beaucoup d'entre nous souhaitent manger plus sainement au bureau, mais disposent de peu de temps. À partir de la semaine prochaine, notre entreprise collaborera avec un traiteur qui propose un menu basé sur la pyramide alimentaire allemande. Chaque portion contient beaucoup de légumes, suffisamment de protéines et de fibres ainsi que des vitamines et des minéraux importants. La teneur en calories est clairement indiquée sur l'emballage, afin que vous n'ayez plus à compter les calories vous même.*

*Il y a chaque jour deux menus : un menu standard et un menu végétarien. Sur l'emballage, vous trouverez une mention claire comme « sans sucre » ou « faible en matières grasses » et une liste d'ingrédients simple. Ainsi, vous pouvez comparer les valeurs nutritionnelles, réduire sucre et graisses et éviter les snacks du distributeur. Si l'offre rencontre du succès, nous souhaiterions l'étendre au petit déjeuner. Merci de nous envoyer votre retour d'ici vendredi par courriel.*

1. Welche Vorteile haben die neuen Mittagsmenüs für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

\_\_\_\_\_

2. Warum ist der Kaloriengehalt auf der Packung angegeben und wie kann das helfen?

\_\_\_\_\_

## 2. Complétez les dialogues

### a. Essensplan mit Ernährungsberater

- Kunde:** *Ich möchte ein paar Kilo abnehmen, aber ich habe einen stressigen Bürojob – können wir zusammen einen Essensplan erstellen, der zu meinem Energiebedarf passt?* *(J'aimerais perdre quelques kilos, mais j'ai un travail de bureau stressant – peut-on élaborer ensemble un plan de repas adapté à mes besoins énergétiques ?)*
- Ernährungsberaterin:** 1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ *(Avec plaisir. Parlez-moi d'abord de vos habitudes alimentaires : que mangez-vous généralement au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner, et à quelle fréquence consommez-vous de la restauration rapide ou des plats préparés ?)*
- Kunde:** *Zum Frühstück gibt es meistens nur Kaffee und ein süßes Brötchen, mittags esse ich oft etwas Schnelles in der Kantine, und abends koche ich selten, dann nasche ich eher und merke, dass ich kein richtiges Sättigungsgefühl habe.* *(Le matin, je ne prends le plus souvent que du café et une viennoiserie sucrée, à midi je prends souvent quelque chose de rapide à la cantine, et le soir je cuisine rarement : je grignote plutôt et je remarque que je n'ai pas vraiment l'impression d'être rassasié.)*
- Ernährungsberaterin:** 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ *(Pour que vous soyez mieux rassasié, nous devrions intégrer plus de protéines et de fibres : par exemple un yaourt avec des flocons d'avoine au petit-déjeuner, et à midi des produits complets avec des légumes plutôt que des plats gras.)*
- Kunde:** *Das klingt machbar, aber ich habe eine Unverträglichkeit gegen Kuhmilch, wie kann ich das im Plan berücksichtigen?* *(Ça paraît faisable, mais j'ai une intolérance au lait de vache : comment l'intégrer au plan ?)*
- Ernährungsberaterin:** 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ *(Nous remplacerons les produits laitiers par des alternatives végétales, en regardant les informations nutritionnelles et en choisissant des produits faibles en sucre et suffisamment riches en protéines, de façon à diminuer votre apport calorique tout en gardant une alimentation équilibrée.)*
- Kunde:** *Und wie behalte ich die Portionsgröße im Blick, ohne ständig Kalorien zu zählen?* *(Et comment contrôler la taille des portions sans compter constamment les calories ?)*

**Ernährungsberaterin:** 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*(Vous pouvez apprendre à contrôler les portions en ne servant l'assiette qu'une seule fois, en divisant les portions quand c'est possible, en prévoyant des collations comme des fruits et en planifiant vos repas de la semaine de manière approximative : avec le temps, cela crée un bon équilibre.)*

**1.** Gern, erzählen Sie mir zuerst von Ihren Ernährungsgewohnheiten: Was essen Sie normalerweise zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen, und wie oft gibt es Fast Food oder Fertigprodukte? **2.** Damit Sie sich besser sättigen, sollten wir mehr Eiweiß und Ballaststoffe einbauen, zum Beispiel Joghurt mit Haferflocken zum Frühstück und mittags Vollkornprodukte mit Gemüse statt fettigem Fast Food. **3.** Dann ersetzen wir die Milchprodukte durch pflanzliche Alternativen, achten auf die Nährwerttabelle und wählen Produkte mit wenig Zucker und genug Protein, damit Ihre Kalorienaufnahme sinkt und die Ernährung trotzdem ausgewogen bleibt. **4.** Sie können Portionskontrolle üben, indem Sie zum Beispiel Teller nur einmal füllen, Portionen teilen, Zwischenmahlzeiten wie Obst einplanen und Ihre Mahlzeiten für die Woche grob täglich planen, dann entsteht mit der Zeit ein gutes Gleichgewicht.

**3. Écrivez 8–10 phrases sur votre quotidien alimentaire typique au bureau ou à la maison et expliquez comment vous essayez de manger équilibré ou ce que vous aimeriez améliorer.**

*In meinem Arbeitsalltag esse ich meistens ... / Für mich ist wichtig, dass mein Essen ... / Ich versuche, Zucker/Fett zu reduzieren, indem ... / In Zukunft möchte ich meine Ernährung ändern, weil ...*

---

---

---