

## B1.21.1 Eine Diät machen

*Een dieet volgen*



*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.



*De caloriearme groenten zoals **komkommers** en **courgettes** bevatten veel water en geven vaak snel een verzadigd gevoel. Een komkommer heeft per honderd gram maar weinig **calorieën** en kan de **bloedsuikerspiegel** positief beïnvloeden. Ook pudding is erg licht en kan helpen bij trek in zoetheid. Door gelatine neemt vaak het **verzadigingsgevoel** toe. Augurken zijn eveneens een praktische, pittige aanvulling in het dagelijks leven.*

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

### **2. U wilt afvallen en zoekt in het dagelijks leven verzadigende voedingsmiddelen tegen constante honger.**

**Taak:** 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