

## B1.21.1 Eine Diät machen

Przejsć na dietę



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.



*Niskokaloryczne warzywa, takie jak **ogórki** i **cukinie**, zawierają dużo wody i często szybko sycą. Ogórek ma na sto gramów tylko kilka **kalorii** i może pozytywnie wpływać na **poziom cukru we krwi**. Także galaretka jest bardzo lekka i może pomóc, gdy ma się ochotę na słodkie. Dzięki żelatynie często wzrasta **uczucie sytości**. Ogórki konserwowe również są praktycznym, pikantnym dodatkiem na co dzień.*

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

1-b 2-d

## 2. Chcesz schudnąć i szukasz w codziennym życiu sycących produktów przeciw ciągłemu głodowi.

**Zadanie:** 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