

B1.21.1 Eine Diät machen

Fazer uma 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.

*Os vegetais com poucas calorias, como **pepinos e abobrinhas**, contêm muita água e muitas vezes saciam rapidamente. Um pepino tem, por cem gramas, apenas poucas **calorias** e pode influenciar positivamente o **nível de açúcar no sangue**. A gelatina também é muito leve e pode ajudar quando há vontade de comer doce. Graças à gelatina (ingrediente), a **sensação de saciedade** muitas vezes aumenta. Pepinos em conserva também são um complemento prático e temperado no dia a dia.*

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

2. Você quer emagrecer e procura, no dia a dia, alimentos saciantes contra a fome constante.

Tarefa: 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