



Ulla will abnehmen. Sie wiegt über 100 Kilo und kann sich selbst nicht mehr leiden.

Ulla isst gern. Sie isst viel, wenn sie traurig ist.

Sie isst auch viel, wenn sie glücklich ist.

Und sie stopft zu viel Süßes in sich hinein.

Nun will sie endlich eine Diät machen und abnehmen.

Sie beginnt mit einer Kohlsuppen-Diät. Eine Woche isst sie fast nur Kohlsuppe.

Dann kann sie keine Suppe mehr sehen und essen. Und sie wiegt genauso viel wie zuvor.

Sie probiert noch andere Diäten aus: eine Reis-Diät, eine Eiweiß-Diät und eine Ananas-Diät.

Mal hat sie 2 Kilo, mal 4 Kilo abgenommen, aber schnell auch wieder zu.

Ulla will nun ihre Ernährung ändern, gesünder und weniger essen.

Sie hat sich eine schicke Hose in Größe 46 gekauft. Ulla hofft, dass ihr die Hose bald passt.

Diät

Liste der schwierigen Wörter

abnehmen	ab-neh-men
traurig	trau-rig
glücklich	glück-lich
Kohlsuppen - Diät	Kohl-sup-pen - Di-ät
probiert	pro-biert
Eiweiß - Diät	Ei-weiß
Ananas-Diät	A-na-nas
abgenommen	ab-ge-nom-men
Ernährung	Er-näh-rung
ändern	än-dern
gesünder	ge-sün-der
schicke	schic-cke
hofft	
Größe	Grö-ße

Fragen zum Text

1. Bist du mit deinem Gewicht zufrieden?
2. Hast du schon einmal eine Diät gemacht? Welche?

Diese Lebensmittel enthalten viele Kalorien:

Hamburger, Salami, Mettwurst, Leberwurst, Bratwurst, Weichkäse, Butter, Öl, Limo, Saft, Chips, Nüsse, Süßigkeiten, Pizza, Pommes

Diese Lebensmittel enthalten wenig Kalorien:

Obst, Gemüse, Geflügel, Fisch, Vollkornbrot, Joghurt, Quark, Kartoffeln, Wasser