



How to... Eat Healthy Snacks on a Diet



Videoquelle Youtube: <http://youtu.be/M0WWHvW7E8s>



Aufgabe: Sieh dir den HowCast Podcast an. Beantworte die Fragen während der Ansicht.

1. Welche Zutaten könnten dir während einer Diätphase trotzdem für Snacks dienen (nur Nennungen ankreuzen)?
 hot chocolate fresh fruits apples walnuts chocolate chips chicken
 shrimps hazelnuts coconuts baked potatoes fresh vegetables
2. Was für ein Equipment benötigst du, um deine Diät-Snacks zu erstellen?
Plastiksäcke / Mixer
3. Frische Früchte sind immer gut und ...
 ...kosten nicht sehr viel.
 ...haben nicht viele Kalorien.
 ...sind schnell gegessen.
4. Was beinhalten Früchte und Gemüse (nur Nennungen ankreuzen)?
 Ballaststoffe
 Mineralien
 Schadstoffe
 wenig Zucker
 Vitamine
5. Man kann sich selber Snacks in kleine Plastiksäcklein erstellen. Vervollständige die Aussage.
They are **great** for **on the go**.
6. Auf wie viele Kalorien bringt es so ein „baked potatoe“ ungefähr?
ca. 200 Kalorien
7. Nüsse beinhalten viele...
 Ballaststoffe
 Proteine
 Botenstoffe
8. Welche Zutaten verwendet man für einen Blueberry-Smoothie?
Blaubeeren / Blaubeerenjoghurt / Bananen / Eis (30 Sekunden im Mixer)
9. Was bedeutet „whole-grain“?
Vollkorn