



Lekcja nr 86: Basia ernährt sich gesund – czyli mądra dieta

die Ausdrücke [di Ałsdryke] Wyrażenia:

zum Supermarkt fahren [cum Zupamarkt faren] **jechać do supermarketu**
ich habe es ganz vergessen [iś habe es ganc fergesen] **zupełnie o tym zapomniałam(em)**
die Einkaufsliste machen [di Ajnkałfsliste machen] **zrobić listę zakupów**
etwas Besonderes [etfas Bezonderes] **coś szczególnego**
die Currywurst [di Kariwurst] **kielbaska curry**
sich gut und gesund ernähren [ziś gut und gezond ernejren] **dobrze i zdrowo się odżywiać**
die Wurst ist gebraten und fett [di Wurst yst gebraten und fet] **kielbaska jest smażona i tłusta**
auf die Lebensmittelprodukte achten [ałf di Lejbensmytelprodukte achten] **zwracać uwagę na produkty spożywcze**
Was erzählen Sie/erzählst du denn? [Was ercejlen Zi/ercejlst du den?] **co Pani opowiada?/Ty opowiadasz?**
etwas/nichts in Diät ändern [etfas/niśts in Dijet endern] **coś zmieniać/nic nie zmieniać w diecie**
einen Vorschlag haben [ajnen Forszlag haben] **mieć propozycję**
im Backofen grillen [im Bakofen grylen] **zgrillować w piekarniku**
die Rucola [di Rukola] **rukola**
versuchen [fer-zuchen] **usiłować, próbować**
ich bin wieder zurück [iś bin wida curyk] **jestem z powrotem**
alles bekommen [ales bekomen] **wszystko dostać/otrzymać**
schmackhaft [szmakhaft] **smakowity**
Lebensmittel [Lejbensmytel] **produkty spożywcze**
der Pudding [der Puding] **pudding, budyń**
das Backobst [das Bakobst] **suszone owoce**
etwas zum Nachtisch essen [etfas cum Nachtysz esen] **jeść coś na podwieczorek**
der Speck [der Szpek] **śłoninka, boczek**
das Rührei [das Ryraj] **jajecznica**
zum Frühstück [cum Fryszytyk] **na śniadanie**
weichgekochte Eier [wajśgekochte Aja] **jajka na miękko**
das Radieschen [das Radiszen] **rzodkiewka**
zum Mittagessen [cum Mytagesen] **na obiad**
zu Mittag [cu Mytag] **na obiad**
der Gemüsesaft [der Gemyzezaft] **sok warzywny**
ein Blödsinn [ajn Blyd-zin] **głupota**
ich bin davon überzeugt [iś bin dafon ybacojgt] **jestem o tym przekonana(y)**
Regeln befolgen [Rejgeln befolgen] **przestrzegać reguł**
Regeln für gesunde Ernährung [Rejgeln fyr gezunde Ernejrung] **zasady zdrowego odżywiania**
kinderleicht [kindalajst] **dziecinnie proste**
kleinere Mahlzeiten essen [klajnere Malcajten esen] **jeść mniejsze posiłki**
Kräutertee trinken [Krojratee trinken] **pić herbatę ziołową**
das Abendbrot [das Abendbrot] **jeść kolację**
mindestens [mindestens] **co najmniej, przynajmniej**
vor dem Schlaf [for dem Szlaf] **przed snem**
Verdauungsprobleme [Ferdalungsproblejme] **problemy trawienne**
mehr Energie haben [mea Energii haben] **mieć więcej energii**
reich an wertvollen Substanzen und Vitaminen sein [rajs an wertfolen Zubstancen und Vitaminen zajn] **być bogatym w wartościowe substancje i witaminy**
ich höre mit Diät auf [iś hyre mit Dijet ałf] **kończę z dietą**



aufhören mit [aʊfhyren mit] **kończyć z**
einverstanden [ajnfersztanden] **zgoda**
reich an Nährstoffen [rajs an Nersztofen] **bogaty w substancje odżywcze**
arm an Nährstoffen [arm an Nersztofen] **ubogi w substancje odżywcze**
ungesund [ungezund] **niezdrowy**
falsche Ernährung [falsze Ernejrung] **niewłaściwe odżywianie**
vegetarisches Essen [wegetarisches Esen] **jedzenie wegetariańskie**
das Junkfood [das Džankfud] (z angielskiego) **śmieciowe jedzenie, niezdrowa żywność**
fettig [fetyś] **tłusty**
kalorienarm [kalorjenarm] **ubogi w kalorie, niskokaloryczny**
kalorienreich [kalorjenrajs] **bogaty w kalorie, wysokokaloryczny**
den täglichen Kalorienbedarf decken [den teglisien Kalorjenbedarf deken] **pokrywać dzienne zapotrzebowanie kaloryczne**
die Kalorienbombe [di Kalorjenbombe] **bomba kaloryczna**
abnehmen [abnejmen] **chudnąć**
ich bin abgenommen [is bin abgenommen] **schudłam(em)**
zunehmen [cunejmen] **tyć**
ich bin zugenommen [is bin cugenomen] **przytyłam(em)**
zu sich nehmen [cu zis nejmen] **odżywiać się, podjadać**
die Hauptmahlzeit [di Hałptmalcajt] **główny posiłek**
die Zwischenmahlzeit [di Cfyszenmalcajt] **przekąska, mniejszy posiłek**
Getreideprodukte [Getrajdeprodukte] **produkty zbożowe**
Milchprodukte [Milśprodukte] **produkty mleczne**

Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na www.aterima-med.pl

Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na www.aterima-med.pl/oferty.

Materiał stanowi własność Grupy Aterima Sp. z o.o. Sp. k. ul. Puskarska 7f, 30-644 Kraków.
Reprodukcja, rozpowszechnianie lub inne wykorzystywanie całości lub części materiału w jakiegokolwiek formie dla celów innych, niż cele niekomercyjne i osobiste jest zakazane.