

Gesundes Essen

Ich interessiere mich sehr für gesundes Essen. Morgens esse ich meistens Haferflocken mit Obst und Joghurt. Dazu trinke ich grünen Tee. Mittags esse ich gern Reis mit Gemüse oder eine Suppe. Ich koche oft selbst, weil ich frische Zutaten bevorzuge. Am Abend esse ich manchmal Salat mit Hähnchen. Süßigkeiten esse ich nur selten, aber ich liebe dunkle Schokolade. Am Wochenende probiere ich neue Rezepte aus oder gehe in ein vegetarisches Restaurant mit Freunden.

Vokabeln:

das Essen – jedzenie

das Getränk – napój

das Frühstück – śniadanie

die Haferflocken – płatki owsiane

das Obst – owoce

der Joghurt – jogurt

der Tee – herbata

das Mittagessen – obiad

der Reis – ryż

das Gemüse – warzywa

die Suppe – zupa

kochen – gotować

frisch – świeży

die Zutat – składnik

das Abendessen – kolacja

der Salat – sałatka

das Hähnchen – kurczak

die Süßigkeit – słodycz

selten – rzadko

das Rezept – przepis