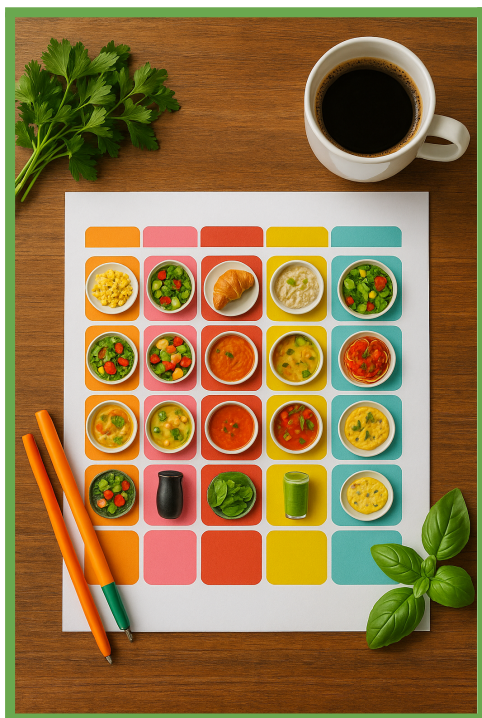


Mein Essensplan für eine Woche



Mein Essensplan für eine Woche sieht so aus:

Am Montag frühstücke ich Rührei und trinke ein Glas Saft. Zum Mittagessen esse ich einen großen Salat mit Gurken und Tomaten. Abends gibt es eine warme Suppe mit Brot.

Am Dienstag frühstücke ich Croissant und Marmelade, mittags gibt es Reis mit Gemüse und abends Pasta mit Tomatensoße.

Am Mittwoch esse ich Porridge mit Früchten zum Frühstück, mittags eine Gemüsesuppe und abends Salat.

Am Donnerstag frühstücke ich Joghurt mit Müsli, zum Mittagessen gibt es Linsensuppe und abends Spaghetti.

Am Freitag frühstücke ich Brötchen mit Butter, mittags Pizza und abends Gemüsepfanne.

Am Samstag und Sonntag variere ich: samstags Müsli, mittags Sandwich und abends Suppe; sonntags Obstsalat, mittags Pasta und abends Salat. Dieser Plan hilft mir, gesund zu bleiben.

Wortschatz zum Text:

Deutsch	Englisch
der Essensplan	meal plan
die Woche	week
der Tag	day
das Frühstück	breakfast
das Mittagessen	lunch
das Abendessen	dinner
der Montag	Monday
der Dienstag	Tuesday
der Mittwoch	Wednesday
der Donnerstag	Thursday
der Freitag	Friday
der Samstag	Saturday
der Sonntag	Sunday

Fragen zum Text

1. Was trinkt die Erzählerin am Montag zum Frühstück?

2. Welches Gericht isst sie am Dienstagabend?

3. Was gibt es mittags am Mittwoch?

4. Womit frühstückt sie am Donnerstag?

5. Wie hilft ihr der Essensplan?

Zusatzaufgabe

Erstelle deinen eigenen Essensplan für drei Tage. Schreibe für jeden Tag drei Sätze:

• „Am ... frühstücke ich _____“

• „zum Mittagessen esse ich _____“

• „abends gibt es _____“