



## Nicos Weg | A1

Transcrição e vocabulário

---

### (16) Esporte e fitness | Ist das gesund?

**Enquanto Yanis e Tarek preparam o churrasco e conversam sobre alimentação saudável, os outros continuam treinando. De repente, ouve-se um grito de dor no campo de futebol...**

#### Transcrição

**TAREK:**

Yanis! Iss nicht so viele **Süßigkeiten!** Iss lieber mehr Obst!

**YANIS:**

Es ist kein Obst da!

**TAREK:**

Wer sollte Obst kaufen?

**MAX:**

Yanis!

**YANIS:**

Oh, stimmt. Ich wollte Äpfel, Bananen und Birnen kaufen, aber ich habe es vergessen. Aber Fleisch und Gemüse vom Grill sind doch auch gesund. Und dazu so ein leckerer Kartoffelsalat ...

**TAREK:**

Hm, ja. Kartoffelsalat macht auch gar nicht **dick.**

**YANIS:**

Wir sind doch im Urlaub.

**MAX:**

Wir sind nicht im Urlaub. Wir spielen Fußball!

**YANIS:**

Ab morgen essen wir gesund!



# Nicos Weg | A1

Transcrição e vocabulário

---

**NICO:**

Au! Ah!



# Nicos Weg | A1

Transcrição e vocabulário

---

## Vocabulário (da transcrição e da lição)

**ab|nehmen** – perder peso  
nimmt ab, nahm ab, hat abgenommen

**der Chip, die Chips** – batata chips  
meist im Plural

**die Diät, die Diäten** – dieta

**dick** – gordo  
dicker, am dicksten

**fett** – gorduroso  
fetter, am fettesten

**das Fett, die Fette** – gordura

**die Kalorie, die Kalorien** – caloria

**der Keks, die Kekse** – biscoito

**das Ketchup, die Ketchups** – ketchup  
alternativ: der Ketchup, die Ketchups

**die Kirsche, die Kirschen** – cereja

**die Leute** – pessoas  
nur Plural

**die Mandarine, die Mandarinen** – tangerina

**die Mayonnaise, die Mayonnaisen** – maionese  
Plural selten; Kurzform: die Mayo, die Mayos

**die Rosine, die Rosinen** – uva passa

**scharf** – picante  
schärfer, am schärfsten



## Nicos Weg | A1

Transcrição e vocabulário

---

**der Senf** – mostarda

nur Singular

**die Soße, die Soßen** – molho

**die Süßigkeit, die Süßigkeiten** – doce

meist im Plural

**die Torte, die Torten** – bolo/torta

**ungesund** – não saudável/insalubre

ungesünder, am ungesündesten (alternativ: ungesunder, am ungesundesten)

**das Vitamin, die Vitamine** – vitamina

**die Vorsicht** – cuidado/cautela

nur Singular

**zu|nehmen** – engordar

nimmt zu, nahm zu, hat zugenommen