# 🇮🇩 Indonesisch Vokabeln: Diätetik und Ernährung

Indonesisch – Deutsch · 106 Wörter · Niveau B1–B2

| Indonesisch | Deutsch |
|---|---|
| **antiradang** | antientzündlich |
| **antioksidan** | antioxidativ |
| **mentah** | roh |
| **dikukus** | gedämpft |
| **kopi tanpa kafein** | der koffeinfreie Kaffee |
| **seimbang** | ausgewogen |
| **rendah lemak** | fettarm |
| **asupan** | die Aufnahme |
| **aktivitas fisik** | die körperliche Betätigung |
| **kecanduan** | die Sucht |
| **zat aditif** | der Zusatzstoff |
| **bahan makanan** | die Lebensmittel |
| **alergi** | die Allergie |
| **nafsu makan** | der Appetit |
| **pasokan** | die Zufuhr |
| **aspartam** | das Aspartam |
| **gandum oat** | der Hafer |
| **air mineral** | das Mineralwasser |
| **pemanis buatan** | der Süßstoff |
| **energi** | die Energie |
| **pola makan seimbang** | die ausgewogene Ernährung |
| **label informasi gizi** | die Nährwertkennzeichnung |
| **kebiasaan makan** | die Essgewohnheit |
| **minyak nabati** | das Pflanzenöl |
| **bahan** | die Zutat |
| **insulin** | das Insulin |

| Indonesisch | Deutsch |
|---|---|
| **intoleransi** | die Unverträglichkeit |
| **obesitas** | die Fettleibigkeit |
| **minuman beralkohol** | das alkoholische Getränk |
| **minuman energi** | der Energydrink |
| **minuman isotonik** | das Sportgetränk |
| **minuman manis** | das gesüßte Getränk |
| **kafein** | das Koffein |
| **kalori** | die Kalorie |
| **camilan** | der Snack |
| **pengawet** | das Konservierungsmittel |
| **kreatin** | das Kreatin |
| **dehidrasi** | die Dehydrierung |
| **pencernaan** | die Verdauung |
| **gula darah** | der Blutzucker |
| **porsi** | die Portion |
| **protein** | das Eiweiß |
| **jumlah** | die Menge |
| **kesehatan** | die Gesundheit |
| **tekanan darah** | der Blutdruck |
| **variasi** | die Abwechslung |
| **vitamin** | das Vitamin |
| **konsultan gizi** | der Ernährungsberater |
| **kalsium** | das Kalzium |
| **serealia** | das Getreide |
| **kolesterol** | das Cholesterin |
| **pewarna** | der Farbstoff |
| **suplemen makanan** | das Nahrungsergänzungsmittel |
| **diabetes** | der Diabetes |
| **ahli diet** | der Diätologe |
| **mesin camilan otomatis** | der Snackautomat |
| **makanan cepat saji** | das Fast Food |

| Indonesisch | Deutsch |
|---|---|
| **produk tepung** | die Mehlprodukte |
| **zat besi** | das Eisen |
| **buah-buahan** | das Obst |
| **makanan laut** | die Meeresfrüchte |
| **karbohidrat** | die Kohlenhydrate |
| **gluten** | das Gluten |
| **asam lemak jenuh** | die gesättigten Fettsäuren |
| **ngemil** | das Knabbern |
| **laktosa** | die Laktose |
| **sayuran** | das Gemüse |
| **lipid** | die Lipide |
| **magnesium** | das Magnesium |
| **metabolisme** | der Stoffwechsel |
| **zat gizi** | der Nährstoff |
| **berat badan** | das Gewicht |
| **popcorn** | das Popcorn |
| **kalium** | das Kalium |
| **probiotik** | das Probiotikum |
| **produk susu** | das Milchprodukt |
| **rencana makan** | der Ernährungsplan |
| **diet** | die Diät |
| **makanan lengkap** | die vollständige Mahlzeit |
| **garam** | das Salz |
| **natrium** | das Natrium |
| **kedelai** | die Soja |
| **gula** | der Zucker |
| **gula tambahan** | der zugesetzte Zucker |
| **kelebihan berat badan** | das Übergewicht |
| **seng** | das Zink |
| **asam amino** | die Aminosäuren |
| **serat** | die Ballaststoffe |

| Indonesisch | Deutsch |
|---|---|
| **oatmeal** | die Haferflocken |
| **biji-bijian** | die Samen |
| **lemak** | die Fette |
| **mineral** | die Mineralstoffe |
| **kacang-kacangan** | die Nüsse |
| **tidak sehat** | ungesund |
| **bergizi** | nahrhaft |
| **sehat** | gesund |
| **dikeringkan** | getrocknet |
| **vegetarian** | vegetarisch |
| **Nützliche Verben** | |
| **memilih** | wählen |
| **menyeimbangkan** | ausgleichen |
| **sedang diet** | auf Diät sein |
| **berpuasa** | fasten |
| **menjadi lebih langsing** | schlanker werden |
| **menurunkan berat badan** | abnehmen |
| **mulai diet** | eine Diät anfangen |
| **membekukan** | einfrieren |

© vokabellisten.com – Kostenlose Vokabellisten in 49 Sprachen. Weitergabe nur mit Quellenangabe.