

A1.15.1 Storia breve: La dieta mediterranea

A1.15.1 Brève histoire : le régime méditerranéen

» <https://app.colanguage.com/fr/italien/nouvelles/la-dieta-mediterranea>

Il testo parla della dieta mediterranea in Italia, un modo di mangiare gustoso e salutare.

In Italia molte persone seguono la dieta mediterranea.

La dieta ha pasta, pane, legumi, verdure, olio d'oliva, frutta e pesce.

Si mangia poca carne, poco formaggio e poco latte.

Questa dieta è buona per la salute e aiuta a mantenere il peso giusto.

L'olio d'oliva è molto importante.

L'olio ha grassi buoni e fa bene al corpo.

La frutta e la verdura sono importanti.

Bisogna mangiarle cinque volte al giorno.

Il pesce è una buona fonte di proteine.

Sgombro, alici e sardine hanno tanti omega-3.

Le proteine si trovano anche nei legumi.

I legumi si mangiano con la pasta, con il pane, o in zuppe e insalate.

Le texte parle du régime méditerranéen en Italie, une façon de manger savoureuse et saine.

En Italie, beaucoup de personnes suivent le régime méditerranéen.

Le régime comprend des pâtes, du pain, des légumineuses, des légumes, de l'huile d'olive, des fruits et du poisson.

On mange peu de viande, peu de fromage et peu de lait.

Ce régime est bon pour la santé et aide à maintenir le poids idéal.

L'huile d'olive est très importante.

L'huile contient de bonnes graisses et est bénéfique pour le corps.

Les fruits et les légumes sont importants.

Il faut en manger cinq fois par jour.

Le poisson est une bonne source de protéines.

Le maquereau, les anchois et les sardines contiennent beaucoup d'oméga-3.

Les protéines se trouvent aussi dans les légumineuses.

Les légumineuses se mangent avec des pâtes, du pain, ou dans des soupes et salades.

A1.15.1 La dieta mediterranea

A1.15.1 Le régime méditerranéen

<https://app.colanguage.com/fr/italien/nouvelles/la-dieta-mediterranea>



Esercizio 1:

Domande di discussione

Istruzione: Discutete le domande dopo aver ascoltato l'audio o letto il testo.

1. Quali alimenti ci sono nella dieta mediterranea? (Scrivi almeno 3)

.....

2. Qual è il miglior tipo di olio secondo la dieta mediterranea?

.....

3. Quante volte al giorno bisogna mangiare frutta e verdura?

.....

4. Cosa mangi e bevi ogni giorno?

.....

