

## A2.25.1 La dieta vegana

*Le régime végétan*



Una **dieta vegana** può essere **bilanciata** e dare abbastanza energia anche a chi fa sport. L'energia viene spesso da **cereali**, **legumi** e frutta secca. Le proteine ci sono anche nella soia, ma a volte *bisogna* mangiarne un po' di più rispetto a una dieta onnivora, perché il valore biologico è più basso. Le carenze più frequenti riguardano la vitamina B12, il ferro e gli omega-3, *che* a volte richiedono integrazione.

*Un régime végétan peut être équilibré et fournir suffisamment d'énergie, même à ceux qui font du sport. L'énergie provient souvent des céréales, des légumineuses et des fruits à coque. On trouve aussi des protéines dans le soja, mais parfois il faut en consommer un peu plus que dans un régime omnivore, parce que la valeur biologique est plus faible. Les carences les plus fréquentes concernent la vitamine B12, le fer et les oméga-3, qui nécessitent parfois une supplémentation.*

- Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
  - Da cereali, frutta secca e legumi
  - Da dolci e bibite zuccherate
  - Solo da carne e pesce
  - Solo da verdura cruda
- Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
  - Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
  - Perché nella dieta vegana non esistono proteine
  - Perché la soia è sempre vietata
  - Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
- Quali carenze sono indicate come le più comuni?
  - Vitamina C, calcio e acqua
  - Vitamina D, sale e zucchero
  - Vitamina B12, ferro e omega-3
  - Potassio, magnesio e vitamina A

**1-a 2-d 3-c**

### 2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Giuseppe consulta la sua nutrizionista per iniziare una dieta vegana

*Giuseppe consulte sa nutritionniste pour commencer un régime végétan*

- Giuseppe:** Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze. *(Bonjour docteure, je pense passer à une alimentation végétane et j'aimerais savoir si je peux avoir un plan adapté à mes besoins.)*
- Nutrizionista:** Certo. Mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso. *(Bien sûr. Dites-moi à quoi ressemble votre routine et quelles sont vos habitudes alimentaires en ce moment.)*
- Giuseppe:** In questo periodo mangio un po' a caso: salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi. *(En ce moment, je mange un peu au hasard : je saute souvent le déjeuner parce que je suis pressé, puis je dîne très tard.)*

- Nutrizionista:** Capisco. Proviamo a stabilire insieme una routine più regolare. *(Je comprends. Essayons d'établir ensemble une routine plus régulière.)*
- Giuseppe:** Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, quindi ho bisogno di energia. *(En plus, je vais courir tous les jours après le travail, donc j'ai besoin d'énergie.)*
- Nutrizionista:** Allora possiamo elaborare un piano semplice che combini cereali, legumi e verdure, per esempio zucchine e spinaci. *(Alors, nous pouvons élaborer un plan simple qui combine des céréales, des légumineuses et des légumes, par exemple des courgettes et des épinards.)*
- Giuseppe:** Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più? *(D'accord. Comment puis-je organiser mon déjeuner quand je reste au bureau toute la journée, pour ne plus le sauter ?)*
- Nutrizionista:** Può portare riso con verdure oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così puoi mangiarla anche senza riscaldarla. *(Vous pouvez apporter du riz avec des légumes, ou bien un bol froid avec des légumineuses et des épinards, comme ça vous pouvez le manger même sans le réchauffer.)*
- Giuseppe:** Perfetto. E posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio? *(Parfait. Et est-ce que je peux aussi apporter une collation pour l'après-midi ?)*
- Nutrizionista:** Certamente: direi frutta secca o frutta fresca, come mele o fragole. *(Bien sûr : je dirais des fruits secs ou des fruits frais, comme des pommes ou des fraises.)*
- Giuseppe:** Ottimo. E in caso vanno bene anche delle barrette energetiche vegane? *(Très bien. Et, au besoin, des barres énergétiques véganes, ça convient aussi ?)*
- Nutrizionista:** Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi di idratarsi: è molto importante. *(Oui, mais il vaut mieux privilégier les fruits. Et n'oubliez pas de vous hydrater : c'est très important.)*
- Giuseppe:** Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare. *(D'accord, je vous remercie. Alors j'attends votre e-mail avec le nouveau plan alimentaire.)*
- Nutrizionista:** Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare. *(Bien sûr, je vous l'envoie aujourd'hui. Je vous en prie, essayez de le suivre et de garder une routine plus régulière.)*

- Perché Giuseppe vuole un piano alimentare vegano?
  - Perché la nutrizionista gli ha detto di diventare vegetariano
  - Perché corre ogni giorno dopo il lavoro e ha bisogno di energia
  - Perché mangia solo tonno e carne di pollo e vuole cambiare
  - Perché vuole perdere peso velocemente senza fare sport
- Quale soluzione propone la nutrizionista per il pranzo in ufficio?
  - Una bowl fredda con legumi e spinaci, da mangiare anche senza riscaldarla
  - Tonno in scatola con maionese, perché è più salutare
  - Solo insalata e niente cereali, per essere più bilanciato
  - Un panino con carne di pollo e una bibita zuccherata

1-b 2-a