

A2.25.1 La dieta vegana

<https://app.colanguage.com/it/italiano/dialoghi/vegan-diet>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=MYZaNneq3Y>

Dieta vegana

Bilanciata

Dieta

Cereali

Frutta secca

Legumi

Dieta onnivora

1. Quali alimenti forniscono energia in una dieta vegana?
 - a. Solo carne e pesce
 - b. Cereali, frutta secca e legumi
 - c. Solo frutta e verdura
 - d. Solo latte e formaggi
2. Dove si trovano le proteine nella dieta vegana?
 - a. Nei cereali, nella frutta secca, nei legumi e nei prodotti a base di soia
 - b. Solo nel latte e nello yogurt
 - c. Solo nelle uova
 - d. Solo nella carne e nel pesce
3. Cosa bisogna fare con le proteine nella dieta vegana rispetto a una dieta con carne?
 - a. Mangiarle solo a cena
 - b. Mangiarne un po' di più
 - c. Evitarle completamente
 - d. Mangiarne molto di meno
4. Quali sono le carenze più comuni della dieta vegana?
 - a. Vitamina B dodici, ferro e omega tre
 - b. Vitamina D, sale e caffeina
 - c. Vitamina C, calcio e zucchero
 - d. Vitamina A, acqua e fibre

1-b 2-a 3-b 4-a

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Giuseppe: Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze.

Nutrizionista: Certo, mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso.

Giuseppe: In questo periodo mangio un po' a caso, salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi.

Nutrizionista: Capisco, proviamo insieme a stabilire una routine più regolare e salutare.

Giuseppe: Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, ho bisogno di energia.

Nutrizionista: Allora possiamo elaborare un piano semplice che unisca cereali, legumi e verdure come zucchine e spinaci.

Giuseppe: Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più?

Nutrizionista: Può portare riso con verdure, oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così può mangiarla anche senza riscaldarla.

Giuseppe: Perfetto, e posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?

Nutrizionista: Certamente, direi frutta secca o frutta fresca come mele o fragole.

Giuseppe: Ottimo. In caso potrebbero andare bene anche delle barrette energetiche vegane?

Nutrizionista: Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi che deve idratarsi, è molto importante, soprattutto se fa sport.

Giuseppe: Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.

Nutrizionista: Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare.

1. Leggi il dialogo. Poi scegli la risposta corretta a ogni domanda.
2. Perché Giuseppe vuole parlare con la nutrizionista?
 - a. Vuole smettere di fare sport perché è stanco.
 - b. Vuole mangiare più carne di pollo e tonno.
 - c. Vuole una dieta per perdere molto peso in una settimana.
 - d. Vuole iniziare una dieta vegana equilibrata.

1-? 2-d