

A2.25.1 La dieta vegana

La dieta vegana

<https://app.colanguage.com/italian/dialogues/vegan-diet>



1. Watch the video and answer the related questions.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=MYZaNneoq3Y>

Dieta vegana	<i>(Vegan diet)</i>	Frutta secca	<i>(Nuts and seeds)</i>
Bilanciata	<i>(Balanced)</i>	Legumi	<i>(Legumes)</i>
Dieta	<i>(Diet)</i>	Dieta onnivora	<i>(Omnivorous diet)</i>
Cereali	<i>(Cereals)</i>		

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

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Pianificare una dieta vegana equilibrata

Planning a balanced vegan diet

Giuseppe:	Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze.	<i>(Good morning, doctor. I'm thinking of switching to a vegan diet and would like a plan tailored to my needs.)</i>
Nutrizionista:	Certo, mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso.	<i>(Of course. Tell me about your routine and your current eating habits.)</i>
Giuseppe:	In questo periodo mangio un po' a caso, salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi.	<i>(Lately I eat a bit haphazardly: I often skip lunch because I'm in a hurry and then I have dinner very late.)</i>

Nutrizionista: Capisco, proviamo insieme a stabilire una routine più regolare e salutare.	<i>(I understand. Let's work together to establish a more regular and healthier routine.)</i>
Giuseppe: Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, ho bisogno di energia.	<i>(Also, I go running every day after work, so I need enough energy.)</i>
Nutrizionista: Allora possiamo elaborare un piano semplice che unisca cereali, legumi e verdure come zucchine e spinaci.	<i>(We can create a simple plan that combines grains, legumes and vegetables such as zucchini and spinach.)</i>
Giuseppe: Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più?	<i>(Okay. How can I organize lunch when I'm in the office all day so I stop skipping it?)</i>
Nutrizionista: Può portare riso con verdure, oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così può mangiarla anche senza riscaldarla.	<i>(You can bring rice with vegetables, or a cold bowl with legumes and spinach, so you can eat it without reheating.)</i>
Giuseppe: Perfetto, e posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?	<i>(Perfect. Can I also bring an afternoon snack?)</i>
Nutrizionista: Certamente, direi frutta secca o frutta fresca come mele o fragole.	<i>(Certainly. I'd suggest nuts or fresh fruit like apples or strawberries.)</i>
Giuseppe: Ottimo. In caso potrebbero andare bene anche delle barrette energetiche vegane?	<i>(Great. Would vegan energy bars be okay too if needed?)</i>
Nutrizionista: Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi che deve idratarsi, è molto importante, soprattutto se fa sport.	<i>(Yes, but it's better to choose fruit when possible. And don't forget to stay hydrated — that's very important, especially if you do sports.)</i>
Giuseppe: Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.	<i>(Alright, thank you. I'll wait for your email with the new meal plan.)</i>
Nutrizionista: Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare.	<i>(Sure — I'll send it today. Please try to follow it and keep a more regular routine.)</i>

1. Leggi il dialogo. Poi scegli la risposta corretta a ogni domanda.

2. Perché Giuseppe vuole parlare con la nutrizionista?

- a. Vuole una dieta per perdere molto peso in una settimana.
- b. Vuole mangiare più carne di pollo e tonno.
- c. Vuole smettere di fare sport perché è stanco.
- d. Vuole iniziare una dieta vegana equilibrata.