

A2.25.1 La dieta vegana

La dieta vegana



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.

*A **vegan diet** can be **balanced** and provide enough energy even for people who do sports. Energy often comes from **grains, legumes**, and nuts and dried fruit. Protein is also found in soy, but sometimes you need to eat a bit more than on an omnivorous diet, because the biological value is lower. The most common deficiencies involve vitamin B12, iron, and omega-3s, which sometimes require supplementation.*

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

1-b 2-b 3-a

2. Read the dialogue and answer the questions.

Giuseppe consulta la sua nutrizionista per iniziare una dieta vegana

Giuseppe consults his nutritionist to start a 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. *(Good morning, Doctor. I'm thinking about switching to a vegan diet and I'd like to know if I can have a plan suited to my needs.)*
- Nutrizionista:** Certo. Mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso. *(Of course. Tell me what your routine is like and what eating habits you have right now.)*
- Giuseppe:** In questo periodo mangio un po' a caso: salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi. *(These days I eat kind of randomly: I often skip lunch because I'm in a hurry and then I have dinner very late.)*
- Nutrizionista:** Capisco. Proviamo a stabilire insieme una routine più regolare. *(I understand. Let's try to establish a more regular routine together.)*

Giuseppe:	Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, quindi ho bisogno di energia.	<i>(Also, I go running every day after work, so I need energy.)</i>
Nutrizionista:	Allora possiamo elaborare un piano semplice che combini cereali, legumi e verdure, per esempio zucchine e spinaci.	<i>(Then we can work out a simple plan that combines grains, legumes, and vegetables, for example zucchinis and spinach.)</i>
Giuseppe:	Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più?	<i>(All right. How can I organize lunch when I stay at the office all day, so I don't skip it anymore?)</i>
Nutrizionista:	Può portare riso con verdure oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così puoi mangiarla anche senza riscaldarla.	<i>(You can bring rice with vegetables or a cold bowl with legumes and spinach, so you can eat it even without heating it up.)</i>
Giuseppe:	Perfetto. E posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?	<i>(Perfect. And can I also bring a snack for the afternoon?)</i>
Nutrizionista:	Certamente: direi frutta secca o frutta fresca, come mele o fragole.	<i>(Certainly: I'd say nuts or fresh fruit, like apples or strawberries.)</i>
Giuseppe:	Ottimo. E in caso vanno bene anche delle barrette energetiche vegane?	<i>(Great. And if needed, are vegan energy bars okay too?)</i>
Nutrizionista:	Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi di idratarsi: è molto importante.	<i>(Yes, but it's better to prefer fruit. And don't forget to stay hydrated: it's very important.)</i>
Giuseppe:	Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.	<i>(All right, thank you. Then 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>(Of course, I'll send it to you today. Please, try to follow it and keep a more regular routine.)</i>

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

1-b 2-a