

## 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=MYZaNneq3Y>

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

- 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
- 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
- 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
- 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*

<b>Giuseppe:</b>	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>
<b>Nutrizionista:</b>	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>
<b>Giuseppe:</b>	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>

<b>Nutrizionista:</b>	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>
<b>Giuseppe:</b>	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>
<b>Nutrizionista:</b>	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>
<b>Giuseppe:</b>	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>
<b>Nutrizionista:</b>	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>
<b>Giuseppe:</b>	Perfetto, e posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?	<i>(Perfect. Can I also bring an afternoon snack?)</i>
<b>Nutrizionista:</b>	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>
<b>Giuseppe:</b>	Ottimo. In caso potrebbero andare bene anche delle barrette energetiche vegane?	<i>(Great. Would vegan energy bars be okay too if needed?)</i>
<b>Nutrizionista:</b>	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>
<b>Giuseppe:</b>	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>
<b>Nutrizionista:</b>	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.

1-? 2-d