

A1.15.1 Storia breve: La dieta mediterranea

A1.15.1 Korte geschiedenis: het mediterrane dieet

» <https://app.colanguage.com/nl/italiaans/kortverhalen/la-dieta-mediterranea>

Il testo parla della dieta mediterranea in Italia, un modo gustoso e sano di mangiare.

In Italia molte persone seguono la dieta mediterranea.

La dieta ha pasta, pane, legumi, verdure, olio d'oliva, frutta e pesce.

Si mangia poca carne, poco formaggio e poco latte.

Questa dieta è buona per la salute e aiuta a mantenere il peso giusto.

L'olio d'oliva è molto importante.

L'olio ha grassi buoni e fa bene al corpo.

La frutta e la verdura sono importanti.

Bisogna mangiarle cinque volte al giorno.

Il pesce è una buona fonte di proteine.

Sgombro, alici e sardine hanno tanti omega-3.

Le proteine si trovano anche nei legumi.

I legumi si mangiano con la pasta, con il pane, o in zuppe e insalate.

De tekst gaat over het mediterrane dieet in Italië, een smakelijke en gezonde manier van eten.

In Italië volgen veel mensen het mediterrane dieet.

Het dieet bevat pasta, brood, peulvruchten, groenten, olijfolie, fruit en vis.

Er wordt weinig vlees, weinig kaas en weinig melk gegeten.

Dit dieet is goed voor de gezondheid en helpt het juiste gewicht te behouden.

Olijfolie is heel belangrijk.

De olie bevat goede vetten en is goed voor het lichaam.

Fruit en groenten zijn belangrijk.

Je moet ze vijf keer per dag eten.

Vis is een goede bron van eiwitten.

Makreel, ansjovis en sardines bevatten veel omega-3.

Eiwitten zitten ook in peulvruchten.

Peulvruchten worden gegeten bij pasta, bij brood, of in soepen en salades.

A1.15.1 La dieta mediterranea

A1.15.1 het mediterrane dieet

<https://app.colanguage.com/nl/italiaans/kortverhalen/la-dieta-mediterranea>



Esercizio 1:

Domande di discussione

Istruzione: Discutete le domande dopo aver ascoltato l'audio o letto il testo.

1. Quali alimenti ci sono nella dieta mediterranea? (Scrivi almeno 3)

.....

2. Qual è il miglior tipo di olio secondo la dieta mediterranea?

.....

3. Quante volte al giorno bisogna mangiare frutta e verdura?

.....

4. Cosa mangi e bevi ogni giorno?

.....

