

## A2.25.1 La dieta vegana

Het veganistische dieet



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.

Een **veganistisch dieet** kan **evenwichtig** zijn en genoeg energie geven, ook aan wie sport. Die energie komt vaak uit **granen, peulvruchten** en noten. Eiwitten zitten ook in soja, maar soms moet je er iets meer van eten dan bij een omnivoor dieet, omdat de biologische waarde iets lager is. De meest voorkomende tekorten zijn vitamine B12, ijzer en omega-3, waarvoor soms aanvulling nodig is.

1. Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
  - a. Da dolci e bibite zuccherate
  - b. Solo da carne e pesce
  - c. Solo da verdura cruda
  - d. Da cereali, frutta secca e legumi
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

1-d 2-b

### 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Giuseppe consulta la sua nutrizionista per iniziare una dieta vegana

Giuseppe raadpleegt zijn voedingsdeskundige om met een veganistisch dieet te beginnen

- Giuseppe:** Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze. *(Goedemorgen dokter, ik denk eraan om over te stappen op een veganistisch dieet en ik zou graag willen weten of ik een plan kan krijgen dat bij mijn behoeften past.)*
- Nutrizionista:** Certo. Mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso. *(Natuurlijk. Vertel me hoe uw dagelijkse routine eruitziet en welke eetgewoonten u nu heeft.)*
- Giuseppe:** In questo periodo mangio un po' a caso: salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi. *(De laatste tijd eet ik een beetje willekeurig: ik sla de lunch vaak over omdat ik haast heb, en daarna eet ik heel laat.)*
- Nutrizionista:** Capisco. Proviamo a stabilire insieme una routine più regolare. *(Ik begrijp het. Laten we samen proberen een regelmatigere routine op te bouwen.)*
- Giuseppe:** Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, quindi ho bisogno di energia. *(Bovendien ga ik elke dag na het werk hardlopen, dus ik heb energie nodig.)*

- Nutrizionista:** Allora possiamo elaborare un piano semplice che combini cereali, legumi e verdure, per esempio zucchine e spinaci. *(Dan kunnen we een eenvoudig plan opstellen dat granen, peulvruchten en groenten combineert, bijvoorbeeld courgette en spinazie.)*
- Giuseppe:** Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più? *(Goed. Hoe kan ik mijn lunch organiseren als ik de hele dag op kantoor ben, zodat ik die niet meer oversla?)*
- Nutrizionista:** Può portare riso con verdure oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così puoi mangiarla anche senza riscaldarla. *(U kunt rijst met groenten meenemen, of een koude bowl met peulvruchten en spinazie, zodat u die ook kunt eten zonder hem op te warmen.)*
- Giuseppe:** Perfetto. E posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio? *(Perfect. En kan ik ook een tussendoortje meenemen voor de namiddag?)*
- Nutrizionista:** Certamente: direi frutta secca o frutta fresca, come mele o fragole. *(Zeker: ik zou zeggen noten of vers fruit, zoals appels of aardbeien.)*
- Giuseppe:** Ottimo. E in caso vanno bene anche delle barrette energetiche vegane? *(Uitstekend. En zijn veganistische energierepen in geval van nood ook goed?)*
- Nutrizionista:** Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi di idratarsi: è molto importante. *(Ja, maar het is beter om de voorkeur te geven aan fruit. En vergeet niet voldoende te drinken: dat is heel belangrijk.)*
- Giuseppe:** Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare. *(Goed, dank u wel. Dan wacht ik op een e-mail van u met het nieuwe voedingsplan.)*
- Nutrizionista:** Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare. *(Natuurlijk, ik stuur het u vandaag. Denk eraan: probeer het te volgen en een regelmatigere routine aan te houden.)*

- Perché Giuseppe vuole un piano alimentare vegano? *(Waarom wil Giuseppe een veganistisch voedingsplan?)*
  - Perché mangia solo tonno e carne di pollo e vuole cambiare
  - Perché vuole perdere peso velocemente senza fare sport
  - Perché corre ogni giorno dopo il lavoro e ha bisogno di energia
  - Perché la nutrizionista gli ha detto di diventare vegetariano
- Quale soluzione propone la nutrizionista per il pranzo in ufficio? *(Welke oplossing stelt de voedingsdeskundige voor voor de lunch op kantoor?)*
  - Solo insalata e niente cereali, per essere più bilanciato
  - Un panino con carne di pollo e una bibita zuccherata
  - Tonno in scatola con maionese, perché è più salutare
  - Una bowl fredda con legumi e spinaci, da mangiare anche senza riscaldarla

1-c 2-d