

A2.25.1 La dieta vegana

Dieta wegańska



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.

*Dieta wegańska może być zbilansowana i dostarczać wystarczająco dużo energii także osobom, które uprawiają sport. Energia często pochodzi ze **zbóż, roślin strączkowych** i orzechów. Białko jest także w soi, ale czasem trzeba jeść go nieco więcej niż w diecie wszystkożernej, ponieważ jego wartość biologiczna jest niższa. Najczęstsze niedobory dotyczą witaminy B12, żelaza i kwasów omega-3, które czasem wymagają suplementacji.*

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

1-d 2-c 3-c

2. Preczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Giuseppe consulta la sua nutrizionista per iniziare una dieta vegana

Giuseppe konsultuje się ze swoją dietetyczką, aby rozpocząć dietę wegańską

Giuseppe: Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze. *(Dzień dobry pani doktor, myślę o przejściu na dietę wegańską i chciałbym się dowiedzieć, czy mogę dostać plan dopasowany do moich potrzeb.)*

Nutrizionista: Certo. Mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso. *(Oczywiście. Proszę powiedzieć, jak wygląda pana codzienna rutyna i jakie ma pan obecnie nawyki żywieniowe.)*

Giuseppe: In questo periodo mangio un po' a caso: salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi. *(Ostatnio jem trochę jak popadnie: często opuszczam lunch, bo się spieszę, a potem jem kolację bardzo późno.)*

- Nutrizionista:** Capisco. Proviamo a stabilire insieme una routine più regolare. *(Rozumiem. Spróbujmy wspólnie ustalić bardziej regularny rytm dnia.)*
- Giuseppe:** Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, quindi ho bisogno di energia. *(Poza tym biegam codziennie po pracy, więc potrzebuję energii.)*
- Nutrizionista:** Allora possiamo elaborare un piano semplice che combini cereali, legumi e verdure, per esempio zucchine e spinaci. *(W takim razie możemy opracować prosty plan, który połączy produkty zbożowe, rośliny strączkowe i warzywa, na przykład cukinię i szpinak.)*
- Giuseppe:** Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più? *(Dobrze. Jak mogę zorganizować lunch, kiedy cały dzień jestem w biurze, żeby już go nie opuszczać?)*
- Nutrizionista:** Può portare riso con verdure oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così puoi mangiarla anche senza riscaldarla. *(Może pan zabrać ryż z warzywami albo zimną miskę z roślinami strączkowymi i szpinakiem, żeby mógł pan zjeść ją nawet bez podgrzewania.)*
- Giuseppe:** Perfetto. E posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio? *(Świetnie. A czy mogę też zabrać przekąskę na popołudnie?)*
- Nutrizionista:** Certamente: direi frutta secca o frutta fresca, come mele o fragole. *(Oczywiście: proponowałabym orzechy albo świeże owoce, na przykład jabłka lub truskawki.)*
- Giuseppe:** Ottimo. E in caso vanno bene anche delle barrette energetiche vegane? *(Doskonale. A na wszelki wypadek: czy wegańskie batoniki energetyczne też będą w porządku?)*
- Nutrizionista:** Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi di idratarsi: è molto importante. *(Tak, ale lepiej wybierać owoce. I proszę nie zapominać o nawadnianiu: to bardzo ważne.)*
- Giuseppe:** Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare. *(Dobrze, dziękuję. W takim razie będę czekał na e-mail od pani z nowym planem żywieniowym.)*
- Nutrizionista:** Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare. *(Oczywiście, wyślę go dzisiaj. Proszę się go trzymać i postarać się utrzymać bardziej regularny rytm dnia.)*

1. Perché Giuseppe vuole un piano alimentare vegano?

- | | |
|--|--|
| a. Perché corre ogni giorno dopo il lavoro e ha bisogno di energia | b. Perché la nutrizionista gli ha detto di diventare vegetariano |
| c. Perché mangia solo tonno e carne di pollo e vuole cambiare | d. Perché vuole perdere peso velocemente senza fare sport |

2. Quale soluzione propone la nutrizionista per il pranzo in ufficio?

- | | |
|---|--|
| a. Un panino con carne di pollo e una bibita zuccherata | b. Una bowl fredda con legumi e spinaci, da mangiare anche senza riscaldarla |
| c. Tonno in scatola con maionese, perché è più salutare | d. Solo insalata e niente cereali, per essere più bilanciato |

1-a 2-b