

Vocabulary and key phrases



le végétarien

Elle m'a dit qu'elle était végétarienne à la dernière minute, si bien que j'ai dû jeter le bifteck.

the vegetarian

She told me she was vegetarian at the last minute so I had to throw the steak away.



le végétalien

Il a dit qu'il était végétalien, mais il a mangé du fromage.

the vegan

He said he was vegan, but he ate the cheese.



le régime strict

Ils ont dit que certaines personnes ont fait un régime très strict.

the strict diet

They said that some people had a very strict diet.



le semi-végétarien

Il a expliqué qu'on peut appeler aussi les semi-végétariens des flexitariens.

the semi-vegetarian

He explained that semi-vegetarians can also be called flexitarians.



l'alimentation bien équilibrée

Le médecin a insisté sur l'importance d'avoir une alimentation bien équilibrée.

the well-balanced diet

The doctor insisted that it was very important to have a well-balanced diet.



le style de vie

Elle a affirmé qu'être végétarienne convenait à son style de vie.

the lifestyle

She agreed that being vegetarian suited her lifestyle.



le diététicien

Le diététicien m'a rappelé que faire du sport et de l'exercice étaient également nécessaires pour mener une vie saine.

the dietitian

The dietitian reminded me that sport and exercise were also necessary for a healthy lifestyle.



la pyramide alimentaire

Elle a dit que la pyramide alimentaire était conçue pour aider à faire des choix d'aliments sains.

the food pyramid

She said the food pyramid was designed to help you make healthy food choices.



la nutrition

Ils ont expliqué que tous les nutriments nécessaires peuvent s'obtenir facilement d'un régime végétarien.

the nutrition

They explained that all the nutrients you need can easily be obtained from a vegetarian diet.



les vitamines

L'article expliquait que tu peux trouver de la vitamine B12 dans les produits laitiers.

the vitamins

The article explained that you can get vitamin B12 from dairy products.



les minéraux
Il a nié que le régime végétalien manquait de minéraux.

the minerals
He denied that the vegan diet lacked minerals.



les calories
Il a dit que les personnes doivent faire attention à la consommation quotidienne de calories.

the calories
He said that people have to be careful of their daily calorie intake.



le cholestérol
À son avis, utiliser de l'ail dans l'alimentation peut réduire considérablement le cholestérol.

the cholesterol
He believes that garlic in the diet can dramatically reduce cholesterol.



les produits animaux
Tu as ajouté que les végétaliens ne mangent jamais de produits animaux.

the animal products
You added that vegans never ate any animal products.



les céréales
Comme son alimentation manquait de vitamine E, elle lui a suggéré de manger plus de céréales.

the cereals
She suggested that he eat more cereals as his diet was lacking vitamin E.



les aliments riches en amidon
L'infirmière m'a conseillé de manger plus d'aliments riches en amidon, comme le riz et les pommes de terre.

the starchy foods
The nurse advised me to eat more starchy foods such as rice and potatoes.



les légumes secs
Le chef cuisinier a expliqué qu'il utilisait souvent les haricots blancs, les lentilles et d'autres légumes secs dans ses menus.

the legumes
The chef explained that he often worked white beans, lentils and other legumes into his menus.



les produits laitiers
Elle m'a rappelé que 10% environ des personnes sont allergiques aux produits laitiers.

the dairy products
She reminded me that about 10% of people were allergic to dairy products.



les fruits secs et les graines
Elle a suggéré d'ajouter des fruits secs et des graines dans l'alimentation des enfants.

the dried fruits and seeds
She suggested adding dried fruits and seeds to the children's diet.



les suppléments diététiques
Les nutritionnistes ont ajouté que les suppléments diététiques sont nécessaires quand on fait un régime.

the dietary supplements
The nutritionists added that dietary supplements are necessary when on a diet.



les aliments d'origine végétale
Elle a recommandé de manger une large variété d'aliments d'origine végétale.

the plant-based food
She recommended eating a wide variety of plant-based food.



le restaurant végétarien
Anne a proposé d'aller dîner dans un
restaurant végétarien.

the vegetarian restaurant
Anna suggested going to a vegetarian
restaurant for dinner.



la recette
Le cuisinier a expliqué qu'il ne
connaissait aucune bonne recette
végétarienne.

the recipe
The cook explained that he didn't know
any good vegetarian recipes.

Dialogue

Robert pose des questions à Julie sur le fait qu'elle soit végétarienne.

Robert: Pourquoi es-tu devenue végétarienne ?

Julie: Eh bien, parce que je pense sincèrement que les animaux devraient également avoir des droits.

Robert: Donc tu ne manges jamais de viande ?

Julie: Non. Enfin, parfois je mange un ragoût de poulet ou une tourte au poisson.

Robert: Et tu ne penses pas que les poulets et les poissons devraient avoir des droits ?

Julie: Eh bien...

Robert: Ce sont des animaux aussi tu sais. Tu n'es pas vraiment végétarienne, n'est-ce pas ?

Julie: Euh... non, je ne mange pas de viande rouge simplement.

Robert is asking Julia about being vegetarian.

Robert: Why did you become a vegetarian?

Julia: Well, I believe strongly that animals should have rights too.

Robert: So you never eat meat?

Julia: No. Well, sometimes I have some chicken casserole or some fish pie.

Robert: And you don't think that chicken and fish should have rights?

Julia: Well....

Robert: They are animals too you know.

You are not really a vegetarian, are you?

Julia: Ummm.....no. I just don't like red meat.

Please choose the correct answer

1. Pour quelle raison Julie est-elle devenue végétarienne ?
 - a. Elle adore les légumes.
 - b. Elle pense que les animaux devraient avoir des droits aussi.
 - c. Elle pense que les animaux sont très mignons.

2. Pourquoi Julie n'est-elle pas végétarienne ?
 - a. Parce qu'elle mange seulement des légumes.
 - b. Parce qu'elle mange parfois du poisson et du poulet.
 - c. Parce qu'elle mange de la viande rouge.

3. Quelle est la véritable raison pour laquelle Julie est devenue « végétarienne » ?
 - a. Elle n'aime pas le poisson.
 - b. Elle n'aime pas le poulet.
 - c. Elle n'aime pas la viande rouge.