

Gruppo 1) CARNE PESCE UOVA



Il gruppo comprende: tutte le carni, gli insaccati e i salumi, prosciutto crudo e cotto, salame, mortadella, tutti i pesci, molluschi, crostacei, uova.

Questo gruppo fornisce principalmente: **proteine**, ferro (milza e fegato), **vitamine** B1, PP, B2, B12, iodio (alimenti marini), vitamine liposolubili tipo A, D, K, **lipidi** (in abbondanza in carni rosse e salumi).

Gruppo 2) LATTE E DERIVATI



Il gruppo comprende: tutti i tipi di latte, di formaggi e di yogurt.

Questo gruppo fornisce principalmente: **proteine**, calcio (in grande abbondanza), **vitamine** del gruppo B e liposolubili, fosforo.

Gruppo 3) CEREALI E TUBERI



Il gruppo comprende: tutti i tipi di pane e di pasta, gnocchi, riso, orzo, farro, segale, avena, crackers, fette biscottate, mais, semolino, polenta, cereali soffiati e in fiocchi (tipo corn flakes), patate, castagne.

Questo gruppo fornisce principalmente: **carboidrati** (in prevalenza sotto forma di amido), **proteine**, vitamine B1, PP, fibra (cibi integrali), **lipidi** (panini all'olio, biscotti, ciaccino, pizza).

Gruppo 4) LEGUMI



Il gruppo comprende: fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, soia.

Questo gruppo fornisce principalmente: **proteine**, ferro, **carboidrati** (in prevalenza sotto forma di amido), **vitamine** B1, B2, PP, calcio, fibra.

Gruppo 5) GRASSI DA CONDIMENTO



Il gruppo comprende: burro, lardo, strutto, panna, pancetta, guanciale, margarina, olio di oliva, olio di semi e anche alcune preparazioni alimentari a base di grassi come maionese, creme spalmabili dolci a base di panna, ecc.

Questo gruppo fornisce principalmente: **lipidi** (anche in grande quantità), **vitamine** liposolubili gruppo A/E.

Gruppo 6) FRUTTA E VERDURA CON PREVALENZA DI VITAMINA A



Questo gruppo comprende: tutta la frutta e la verdura colorata in giallo arancione e verde scuro, carote, albicocche, pesche, pomi, melone, peperoni gialli e verdi, spinaci, bietola, zucca gialla, cicoria, broccoli, agretti, indivia, radicchio verde, ecc.

Questo gruppo fornisce principalmente: **provitamina A** (carotene), vitamina C, **minerali**, fibre, vitamina B, **carboidrati** (sotto forma di zuccheri nella frutta).

Gruppo 7) FRUTTA E VERDURA CON PREVALENZA DI VITAMINA C

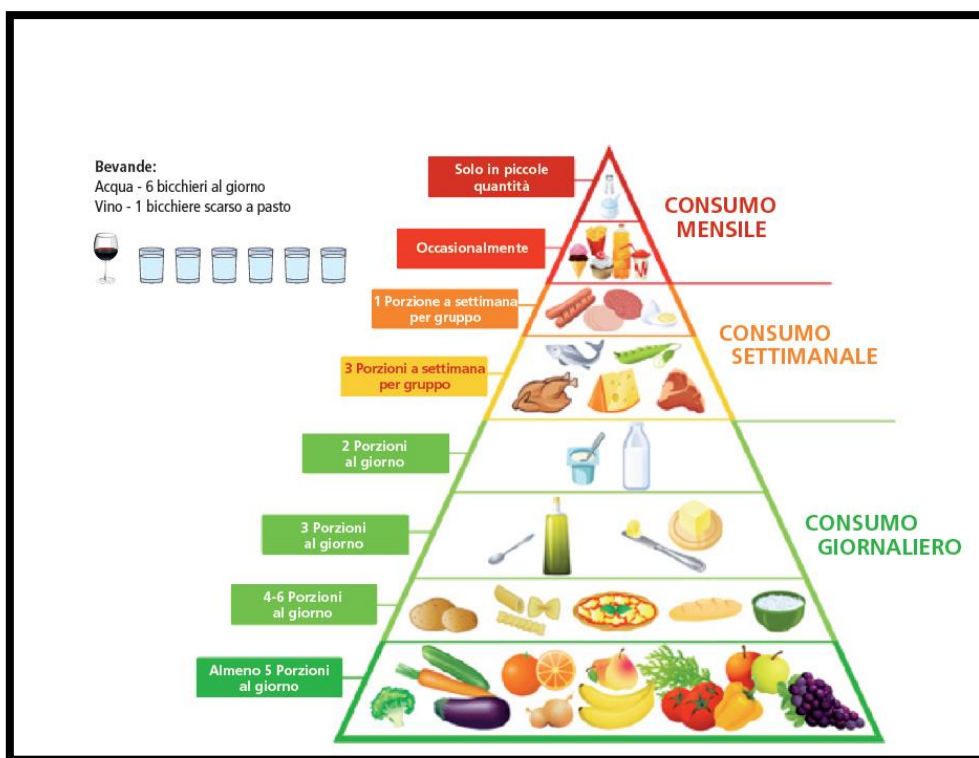


Questo gruppo comprende: tutti gli ortaggi a gemma e la frutta di gusto acidulo, broccoli, cavolfiore, cavoloverza, radicchio rosso, lattuga, pomodori, patate novelle, arancio, limone, pompelmo, mandarini, fragole, lamponi, more, ananas, kiwi, tutti gli altri tipi di frutta (anche se contengono minori quantità di vitamina C).

Questo gruppo fornisce principalmente: **vitamina C**, vitamina A, **minerali**, fibre, vitamina B, **carboidrati** (sotto forma di zuccheri nella frutta).

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Nella dieta settimanale la netta prevalenza come quantità dovrebbe essere data al gruppo 3 (cereali e tuberi) e al gruppo 4 (legumi), possiamo mangiare in abbondanza anche i gruppi 6 e 7 (frutta e verdura), con moderazione il gruppo 2 (latte e derivati) e soprattutto il gruppo 1 (carne, pesce, uova), quantità molto piccole infine del gruppo 5 (grassi). Il tutto viene riassunto nella **piramide alimentare**, i settori più grandi o più piccoli sono proporzionale alle quantità di alimenti.



PIRAMIDE ALIMENTARE NELLA DIETA MEDITERRANEA

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto

