

1. TABELLA ALIMENTI E NUTRIENTI

ALIMENTI	NUTRIENTI E ALTRE SOSTANZE
grassi da condimento	grassi, AGE (acidi grassi essenziali), vit. liposolubili
latte e derivati	proteine, grassi, Ca, vit. B ₂ , vit. D
carni	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine ed in particolare vit. B ₁₂
pesce	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine ed in particolare vit. B ₁₂
uova	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine ed in particolare vit. B ₁₂
salumi	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine ed in particolare vit. B ₁₂
legumi	amido, proteine, vitamine (fibra e oligosaccaridi)
cereali e patate	amido, proteine, vitamine ed in particolare vit. B ₁ (fibra)
ortaggi e frutta	zuccheri, vitamine, minerali, (fibra e phytochemicals)
dolci (zucchero e miele)	zucchero: glucosio; miele: glucosio, fruttosio, acqua e oligoelementi
vino	alcol, polifenoli, antiossidanti