

I principi nutritivi

ACQUA	<i>funzione plastica e regolatrice</i>	<i>Tutti i cibi</i>
PROTEINE	<i>funzione plastica, regolatrice ed energetica</i>	<i>Carne, pesce, uova, latte</i>
CARBOIDRATI ZUCCHERI	<i>funzione energetica</i>	<i>pasta, pane, frutta, riso, patate</i>
LIPIDI GRASSI	<i>funzione energetica</i>	<i>dolci, latticini, carne, oli vegetali</i>
VITAMINE	<i>funzione regolatrice</i>	<i>frutta, carne</i>
SALI MINERALI	<i>funzione regolatrice e plastica</i>	<i>frutta, verdura</i>