**GRUPPO 7: GLI ORTAGGI E LA FRUTTA "VITAMINA C"**

Gli alimenti del settimo gruppo comprendono frutta come gli agrumi, i kiwi e le fragole, e ortaggi come i peperoni, i pomodori, le patate novelle e gli spinaci. Questi alimenti assicurano al nostro organismo una buona quantità di vitamine (soprattutto vitamina C), zuccheri, sali minerali (in particolare potassio), fibre alimentari e acqua. Va osservato che sono ricchi di vitamina C soprattutto i peperoni, che ne contengono più degli agrumi, e i kiwi. La notevole quantità di fibre che contengono ha un effetto benefico per l'organismo, perché favorisce il transito del cibo nell'intestino.

**Da preferire**

· Frutta e verdura fresca, cruda o lessata

**Da limitare**

· Verdura cotta in padella

· Frutta fresca o sciroppata