**GRUPPO 1: CARNE, PESCE E UOVA**

L'importanza degli alimenti di questo primo gruppo sta nel fatto che forniscono molte proteine di alto valore biologico, ricche di amminoacidi essenziali. La funzione plastica delle proteine è necessaria per la costruzione dei tessuti dell'organismo e in particolare per lo sviluppo dei muscoli. Questo gruppo di alimenti rappresenta inoltre la fonte alimentare più importante di ferro, e fornisce anche minerali come il fosforo, lo zinco, il rame e vitamine del gruppo B, tra cui la vitamina B12, assente negli alimenti di origine vegetale. In caso di indisponibilità l'uovo, la carne e il pesce possono essere in parte sostituiti con formaggi.

**Da preferire**

· Carni magre: pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo e maiale magro.

· Prosciutto magro e bresaola

· Pesce magro: merluzzo, trota, sogliola, spigola.

**Da limitare**

· Carni grasse: manzo e maiale grasso, castrato, oca, anatra.

· Pesce grasso: salmone, sgombro, anguilla.

· Salumi: salame, mortadella, coppa, salsiccia, cotechino.