**GLI ALIMENTI REGOLATORI**

Gli alimenti regolatori e protettivi sono quelli che forniscono materiale necessario per il normale svolgimento di tutte le reazioni che si svolgono nelle nostre cellule, garantendo che non vi siano squilibri. Sono alimenti che devono la loro azione protettiva al ricco contenuto di vitamine e sali minerali, come la frutta, la verdura, i cereali, i legumi, il latte, i formaggi, le uova, la carne e i pesci in genere.