**LE COMBINAZIONI CON IL LATTE**

Tra tutti gli alimenti, sia animali che vegetali, il latte è il più completo e quello che meglio corrisponde alle necessità nutritive dell’uomo. Fornisce infatti proteine di alto valore biologico, lipidi facilmente assimilabili, zuccheri (lattosio), molti sali minerali e tutte le vitamine. È inoltre un alimento molto energetico: pensa che un litro di latte fornisce oltre un quarto delle calorie che sono necessarie giornalmente a un adulto di peso medio che faccia un lavoro non troppo faticoso. E oltre che energetico, il latte è anche molto nutriente: un litro contiene all’incirca tante proteine quanto un etto e mezzo di carne, tanti grassi quanto mezzo etto di burro e tanti zuccheri quanti ne contiene mezzo etto di zucchero. Il valore nutritivo è ancora maggiore nei formaggi, perché contengono gli stessi principi nutritivi del latte, ma in forma concentrata.

**Le combinazioni consigliate**

· Pane

· Cereali

· Fiocchi

· Frutta

· Verdura

**Le combinazioni da evitare**

· Carne

· Caffè