**LE COMBINAZIONI CON LA CARNE E CON IL PESCE**

Con il nome di “carne” si indicano in genere le masse muscolari (insieme ai tessuti che a queste aderiscono) degli animali da macello (come i buoi, i maiali, le pecore, i cavalli), da cortile (come i conigli, i polli, le oche) e della selvaggina (come i cinghiali, le lepri, le quaglie e le pernici). Il nome “carne” può però riferirsi ugualmente bene ai tessuti muscolari dei pesci, che hanno in genere la stessa struttura e la stessa composizione chimica degli animali a sangue caldo. Dal punto di vista nutritivo la carne, qualunque sia l’animale da cui proviene, è ricca di proteine di buona qualità e digeribilità, lipidi, vitamine e minerali, mentre contiene percentuali di zuccheri molto basse. Tutte queste sostanze messe assieme rappresentano in media un quarto del peso totale, mentre gli altri tre quarti sono costituiti da acqua. Come tutti gli alimenti ricchi di proteine, la carne e i pesci sono più digeribili se cotti a temperature non molto alte. L’alta temperatura, infatti, modifica la struttura delle proteine e rende la carne più dura.

**Le combinazioni consigliate**

· Verdure

· Pane

· Olio e burro (in quantità limitate)

· Frutta acidula, come arancie, limoni, mandarini (in quantità limitate)

· Vino

**Le combinazioni da evitare**

· Legumi

· Latte

· Uova

· Cereali e derivati