**LE COMBINAZIONI CON I CEREALI E I DERIVATI**

I cereali sono le piante come il frumento, il riso, il mais, l’avena, l’orzo e la segale, delle quali si utilizzano in particolare i chicchi, detti cariòssidi. I vari cereali hanno in comune una scarsa percentuale d’acqua, molti zuccheri (costituiti soprattutto da amido e cellulosa), pochi lipidi, poche proteine e molto fosforo. Pur essendo necessari all’alimentazione umana (ti basti ricordare che di cereali sono fatti, per esempio, due alimenti importantissimi per la nostra alimentazione: la pasta e il pane), i cereali non possono rappresentare la fonte principale delle proteine e delle calorie. Le loro proteine, infatti, hanno un basso valore biologico perché contengono scarse quantità di alcuni amminoacidi essenziali, molto importanti per il nostro organismo.

**Le combinazioni consigliate**

· Verdura

· Legumi

· Frutta dolce, come le banane e i fichi

· Frutta secca

· Frutta oleosa, come noci, nocciole e mandorle

· Formaggi grassi e stagionati

· Olio e burro

· Latte intero

**Le combinazioni da evitare**

· Carne

· Pesce

· Formaggi magri

· Frutta semiacidula, come mele e pere

· Frutta acidula, come arance, mandarini, limoni.