**LE COMBINAZIONI CON LE UOVA**

L’uovo è un alimento tra i più preziosi per la nostra alimentazione. È infatti una fonte ricchissima di proteine, che il nostro organismo assorbe e trattiene quasi integralmente per soddisfare i suoi bisogni fondamentali, come accrescere e ricostruire i tessuti, elaborare gli ormoni e gli enzimi, ecc. Le proteine contenute nel tuorlo e nell’albume sono tra l’altro quelle che l’organismo umano utilizza meglio, tanto che il complesso proteico dell’uovo intero viene considerato come “proteina di riferimento” per valutare il valore biologico delle proteine contenute in tutti gli altri alimenti. Questo vale, però, a condizione che l’uovo sia fresco. Molti credono che l’uovo sia pesante, difficile da digerire. In realtà, è tollerato da sani e da malati, con la sola eccezione di chi soffre di calcoli alla cistifellea. Quel che lo rende più o meno digeribile è la preparazione. Fatto alla coque, per esempio, è più digeribile che crudo, e crudo è più digeribile che fritto o sodo.

**Le combinazioni consigliate**

· Verdura e ortaggi

· Cereali

· Pane

· Olio e burro

· Alimenti aciduli, come limone, aceto, pomodoro e spinaci cotti.

**Le combinazioni da evitare**

· Legumi

· Carni