

CLASSIFICAZIONE ALIMENTI



1) **Cereali, loro derivati e tuberi (es. patate)**



2) **Frutta, ortaggi e legumi freschi**



3) **Latte e derivati (es. yogurt, formaggi)**



"5) **Grassi da condimento -->**

I grassi da condimento sono grassi che vengono aggiunti agli altri cibi per esaltarne il **sapore** o per agevolarne la **cottura** e comprendono sia quelli di origine animale, come **burro, strutto, la panna, pancetta, guanciaie**, sia quelli vegetale, come **olio d'oliva, olio di semi** e alcune preparazioni alimentari a base di grassi.



4) **Pesce, crostacei, molluschi, carne, uova e legumi secchi.**