

ALIMENTI

ACQUA

Tipo di alimento: plastico, bioregolatore

Calorie: no

Molecole: H₂O

Nel corpo: nelle cellule, nel sangue

ZUCCHERI o CARBOIDRATI

Tipo di alimento: Energetico, plastico nelle piante (cellulosa)

Calorie: 4 Kcal/g

Molecole: Monosaccaridi: glucosio (C₆H₁₂O₆)

Disaccaridi: saccarosio, maltosio, lattosio

Polisaccaridi: amido, cellulosa (vegetali), glicogeno (animali)

Nel corpo: Riserva di glicogeno nei muscoli e nel fegato

Cibi: Cereali, grano, mais, riso, patate

PROTEINE

Tipo di alimento: plastico, bioregolatore (energetico in carenza di zuccheri e grassi)

Calorie: 4 Kcal/g

Molecole: Catene di amminoacidi

Nel corpo: Membrane cellulari, enzimi, anticorpi, ormoni, muscoli

Cibi: Pesce, carne, legumi, albume uovo.

LIPIDI

Tipo di alimento: Energetico, plastico

Calorie: 9 Kcal/g

Molecole: trigliceridi, fosfolipidi, colesterolo

Nel corpo: Plastico (membrane cellulari, sostanza bianca nel sistema nervoso, strato di grasso sotto la pelle) – ed energetico (riserve di grassi nel corpo: pancia, natiche ecc.)

Cibi: Olio, burro, formaggio, parti grasse delle carni.

SALI MINERALI

Tipo di alimento: plastico, bioregolatore

Calorie: 0 Kcal/g

Molecole: PRINCIPALI: Ca, P, Mg, Na, K, Cl.

OLIGOMINERALI: Fe, Zn, F, I, Cu

Nel corpo: Plastico: ossa, denti

Bioregolatore: calcio: muscoli; sodio, potassio, cloro: conduzione impulso nervoso

Cibi: tutti

VITAMINE

Tipo di alimento: bioregolatore

Calorie: 0 Kcal/g

Molecole: LIPOSOLUBILI: A, D, E, K.

IDROSOLUBILI: B, C, PP, H

Nel corpo: In piccole quantità regolano le varie funzioni del corpo

Cibi: freschi