



I cereali e derivati, i legumi, gli ortaggi e la frutta rappresentano buone fonti di fibra alimentare; la fibra alimentare non ha di per sé un valore nutritivo o energetico (se non una piccola quota proveniente dalla fermentazione nel grosso intestino) ma è importante nella regolazione della funzione gastrointestinale e nell'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi) riducendolo o rallentandolo; inoltre questi alimenti svolgono un'azione protettiva di tipo antiossidante.

I prodotti ortofrutticoli sono fonte di vitamine, in particolare gli ortaggi a foglia verde di calcio e ferro*, la patata e il pomodoro di potassio.



*L'assorbimento del ferro di questi alimenti è inferiore rispetto a quello contenuto negli alimenti di origine animale.