

Olbaltumvielu produkti uz 1 vienību, Ca grupa uz 1 vienību

Izteikti skāba
pH = 6,0

Cūkgaļa 30–50 g
Liellopa gaļa 50 g
Teļa gaļa 50 g
Gaļas izstrādājumi 30 g
Jūras veltes 100 g
Konservētas zivis 30 g
Konservēta gaļa 30 g

Parmas siers
Siera izstrādājumi
Piena izstrādājumi



Skāba
pH = 6,4

Saldūdens zivs 50–80 g
Jūras zivs 50–80 g
Vista 50–70 g
Pile 30 g
Zoss 30 g
Jēra gaļa 50 g
Meža gaļa 50 g
Olas 1 gab.
Ikri 50 g

Piens (pasterizēts) 200 ml
Jogurts (saldināts) 100 ml
Svaigais siers 50 g
Siers 30 g



Vāji skāba – neitrāla
pH = 6,8–7

Austeres 120 g
Aknas 50 g



Piens (nepasterizēts) 200 ml
Biezpiens 100 g
Jogurts (dabisks) 150 ml



Neitrāla – vāji sārmaina
pH = 7–7,2

Tofu 50 g
Sojas milti 25 g
Sojas piens 150 g

Paniņas 200 ml
Rūgušpiens 200 ml
Kazas piens 200 ml
Kazas siers 30 g



Sārmaina
pH = 7,8

Ieteikums!
Olbaltumvielu grupas produkti organismā gremošanas visilgāk un rezultātā rada skābu vidi. Tāpēc būtu jākontrolē to patērētais daudzums un kvalitāte.

Mātes piens



Izteikti sārmaina
pH = 8,0

Ieteikums!
Dabā valdošie bioritmi un to ietekme uz organismu ietekmē produktu gremošanas aktivitāti. Olbaltumvielu saturošos produktus labāk ēst dienas pirmajā pusē, kad aktīvi tiek izdalīti fermenti un sāļsskābe, kas nodrošina efektīvu to sagremošanu un uzsūkšanos.

Piena produkti ir viens no galvenajiem Ca avotiem, jo no šiem produktiem Ca viegli uzsūcas. Vēlams katru dienu izvēlēties vienu Ca porciju no pH = 7–7,2 saraksta.