

Tauki un rieksti uz 1 vienību

Izteikti skāba
pH = 6,0

Skāba
pH = 6,4

Vāji skāba – neitrāla
pH = 6,8–7

Neitrāla – vāji sārmaina
pH = 7–7,2

Sārmaina
pH = 7,8

Izteikti sārmaina
pH = 8,0

Ieteikums!

Tauku šūnas sevī uzglabā ne tikai enerģētiskos, bet arī vielmaiņas pārpalikumus – dažādas skābes, kas liek tām palielināties ģeometriskā progresijā. Tāpēc taukaudu samazināšanas procesā ir jāsamazina ne tikai uzņemtais kaloriju daudzums, bet arī jāsamazina kopējais organisma skābums!



12

Majonēze 15–20 g
Valrieksti 15 g
Zemesrieksti 15 g



Saulespuķu eļļa 2 tējk.
Kukurūzas eļļa 2 tējk.
Zivju eļļa 2 tējk.
Margarīns 3 tējk.
Indijas rieksti 15 g
Saulespuķu sēklas 15 g
Ķirbju sēklas 15 g
Pistācijas 15 g
Pekanrieksti 15 g



Avokado 40 g
Linsēklas, eļļa 2 tējk.
Sezama eļļa 2 tējk.
Olīveļļa 2 tējk.
Kokosriekstu eļļa 2 tējk.
Ciedru rieksti 15 g
Brazīlijas rieksti 15 g
Sezama sēklas 15 g
Olīvas 20 gab.



Lazdu rieksti 15 g
Mandeles 15 g



Ieteikums!

Augu valsts tauki ir neatņemama ēdienkartes sastāvdaļa. Ar tiem mēs uzņemam enerģiju un taukos šķīstošos A, D, E, K vitamīnus, kas nodrošina normālu organisma darbību. Rūpējies, lai katru dienu Tavā sarakstā nonāk produkti no sārmainā saraksta.



13