

Жиры и орехи на 1 единицу

Выраженно кислая
pH = 6,0

Совет!

Клетки жира в себе содержат не только энергетические излишки, но и излишки обмена веществ – различные кислоты, что заставляет их увеличиваться в геометрической прогрессии. Поэтому, в процессе уменьшения жировых тканей, необходимо снизить не только кол-во употребляемых калорий, но и общее кол-во кислот в организме!



12

Кислая
pH = 6,4

Майонез 15-20 г
Грецкие орехи 15 г
Арахис 15 г



**Слабо кислая -
нейтральная**
pH = 6,8-7

Подсолнечное масло 2 ч. л.
Кукурузное масло 2 ч. л.
Рыбий жир 2 ч. л.
Мargarин 3 ч. л.
Орехи кешью 15г
Семена подсолнечника 15 г
Тыквенные семечки 15 г
Фисташки 15 г
Пекан 15 г



**Нейтральная -
слабощелочная**
pH = 7-7,2

Авокадо 40 г
Льняное масло, 2 ч. л.
Кунжутное масло 2 ч. л.
Оливковое масло 2 ч. л.
Кокосовое масло 2 ч. л.
Кедровые орехи 15 г
Бразильские орехи 15 г
Семена кунжута 15 г
Оливки 20 шт.



Жиры и орехи на 1 единицу

Щелочная
pH = 7,8

Лесные орехи 15 г
Миндаль 15 г



Выраженно щелочная
pH = 8,0

Совет!

Царство растительных жиров – неотъемлемая составная часть меню. С ними мы получаем энергию и витамины А, D, Е, К, которые обеспечивают нормальную деятельность организма. Позаботься, чтоб каждый день в твоём меню были продукты из щелочного списка.



13