

Našņi, dzērieni un piedevas

Izteikti skāba pH = 6,0

Etīķis
Stiprais alkohols
Alus
Gāzētie alkoholiskie dzērieni
Mākslīgie saldinātāji
Trekni gaļas izstrādājumi
Sojas mērce



14

Skāba pH = 6,4

Limonādes, ūdens(gāzēts)
Vīns
Kafija, kakao
Melnā tēja, kapučīno
Šokolāde, halva
Kečups, sinepes
Brokastu pārslas
Ievārījumi
Sāls, cukurs
Konditorejas izstrādājumi
Mikroviļņu krāsnī gatavoti produkti



Vāji skāba – neitrāla pH = 6,8–7

Medus
Miežu iesala sīrups
Kļavu sīrups
Fruktoze
Cigoriņu kafija
Humuss
Zemesriekstu sviests
Ābolu etiķis
Sviests
Krējums
Saldējums



Neitrāla – vāji sārmaina pH = 7–7,2

Zaļā, ingvera tēja
Ūdens (avotu, *Evian*)
Mandeļu piens
Kvass (dabisks)
Kokosriekstu piens (dabīgs)
Ziedputekšņi



Našņi, dzērieni un piedevas

Sārmaina pH = 7,8

Kļavu sīrups
Zāļu tēja
Oregano
Čili
Ingvers
Baziliks
Kanēlis



Izteikti sārmaina pH = 8,0

Dzeramā soda
Stevia (saldinātājs)



15