

Закуски, напитки и добавки

Выраженно кислая
pH = 6,0

Уксус
Крепкий алкоголь
Пиво
Газированные напитки
Искусственные заменители сахара
Жирные мясные продукты
Соевый соус



14

Кислая
pH = 6,4

Газированная вода,
Вино
Кофе, какао
Черный чай, кофе со взбитыми сливками
Шоколад, халва
Кетчуп, горчица
Хлопья для завтрака
Джемы
Соль, сахар
Кондитерские изделия
Продукты приготовленные в микроволновой печи



Слабо кислая - нейтральная
pH = 6,8-7

Мед
Ячменный солод сироп
Кленовый сироп
Фруктоза
Цикорий кофе
Гумус
Арахисовое масло
Яблочный уксус
Масло
Сливки
Мороженое



Нейтральная - слабощелочная
pH = 7-7,2

Зеленый, имбирный чай
Вода (родниковая вода, Эвиан)
Миндальное молоко
Квас (натуральный)
Кокосовое молоко (натуральное)
Пыльца



Закуски, напитки и добавки

Щелочная
pH = 7,8

Травяной чай
Орегано
Чили
Имбирь
Бasilik
Корица



Выраженно щелочная
pH = 8,0

Питьевая сода
Стевия (подсластитель)



15