

Dārzeņi uz 1 vienību

Izteikti skāba
pH = 6,0

Marinēti dārzeņi 300 g



4

Skāba
pH = 6,4

Konservēti dārzeņi 300 g
Konservēti
zirņi 120 g, 8 ēd. k.
pupas 100 g, 6 ēd. k.
kukurūza 60 g, 4 ēd. k.
Skābēti kāposti 300 g
Saldēti dārzeņi 300 g
Mikroviļņu krāsni gatavoti produkti



Vāji skāba – neitrāla
pH = 6,8–7

Termiski apstrādāti
dārzeņi 300 g
Kaltēti pākšaugi 25 g, 2 ēd. k.
Sēnes 300 g



Neitrāla – vāji sārmaina
pH = 7–7,2

Briseles kāposti 300 g
Artišoks, pastinaki 300 g
Puravs, mārrutki 300 g
Zirņi, lēcas (svaigi) 300 g
Sīpoli, zaļie lociņi 300 g
Paprika 300 g
Ziedkāposti 300 g
Sparģeļi 300 g
Kabacis, ķirbis 300 g
Kāposti, kālis 300 g
Rabarberi 300 g
Rāceņi 300 g
Kukurūza (svaiga) 300 g



Dārzeņi uz 1 vienību

Sārmaina
pH = 7,8

Melnais rutks 300 g
Burkāni 300 g
Zaļie pipari 300 g
Redīsi 300 g
Dilles
Lapu salāti 300 g
Tomāti 300 g
Sviesta pupiņas 300 g
Sarkanās bietes 300 g
Baltie redīsi, kolrābis 300 g
Baklažāns, cukini 300 g
Jūras kāposti 300 g



Izteikti sārmaina
pH = 8,0

Gurķi 300
Pienenes
Pētersīļu kāti 300 g
Selerijas sakne 300 g
Brokoļi 300 g
Skābenes, spināti 300 g
Ķiploki
Kreses 300 g
Diedzēti graudi
Diedzētas sēklas
Dārzeņu sula 400 ml
Chia sēklas



5