

Овощи на 1 единицу

Выраженно кислая
pH = 6,0

Маринованные овощи
300 г



4

Кислая
pH = 6,4

Консервированные овощи
300 г
Консервированный
горох, 120 г, 8 ст.л.
фасоль, 100 г, 6 ст.л.
кукуруза, 60 г, 4 ст.л.
Квашеная капуста 300г
Замороженные овощи
300 г
Продукты приготовленные
в микроволновой печи



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

Термически обработанные
овощи 300 г
Сушеные бобовые, 25 г,
2 ст.л.
Грибы 300 г



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

Брюссельская капуста
300 г
Артишок, пастернак 300 г
Лук-порей, хрен 300 г
Горох, чечевица (свежие)
300 г
Лук зеленый 300 г
Красный перец 300 г
Цветная капуста 300 г
Спаржа 300 г
Кабачок, тыква 300 г
Капуста, брюква 300 г
Ревень 300 г
Репа 300 г
Кукуруза (свежая) 300 г



Овощи на 1 единицу

Щелочная
pH = 7,8

Черная редька 300 г
Морковь 300 г
Зеленый перец 300 г
Редис 300 г
Укроп
Салат 300 г
Помидоры 300 г
Стручковая фасоль 300 г
Свекла 300 г
Белая редька, кольраби 300 г
Баклажаны, цуккини 300 г
Морская капуста 300 г



Выраженно щелочная
pH = 8,0

Огурец 300 г
Одуванчики
Стебли петрушки 300 г
Корень сельдерея 300 г
Брокколи 300г
Щавель, шпинат 300 г
Чеснок
Кресс 300 г
Солод зерна
Проросшие семена
Овощной сок 400 мл
семена *Chia*



5