

Augļi un ogas uz 1 vienību

Izteikti skāba
pH = 6,0

Skāba
pH = 6,4

Vāji skāba – neitrāla
pH = 6,8–7

Neitrāla – vāji sārmaina
pH = 7–7,2

Augļi un ogas uz 1 vienību

Sārmaina
pH = 7,8

Izteikti sārmaina
pH = 8,0

Ieteikums!

Augļi ir lielisks hlorofila, enerģijas, vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu avots. To garša var atšķirties no pH raksturojošā lieluma. Citroni pēc garšas ir ļoti skābi, bet organismā rada izteikti sārmainu vidi. Vislabāk tos lietot svaigā veidā, bet ievērojot mērenību. Svara samazināšanas laikā ieteicams apēst ne vairāk kā 2–3 vienības, jo augļos esošā fruktoze var palielināt tauku masu!



Greipfrūts, arbūzs 200 g
Zemenes, brūklenes 150 g
Mellenes, kazenes 150 g
Aprikozes, plūmes 150 g
Upenes, jānogas 150 g
Ērkšķogas 150 g
Saldie ķirši 100 g,
Persiki 150 g
Mango 100 g
Žāvēti augļi 30 g
Banāni (zaļi) 100 g
Apelsīns, mandarīni 150 g
Dabīgas sulas 200 ml



Āboli, bumbieri 150 g
Banāni (gatavi) 100 g
Ķirši (skābi) 150 g
Kokosrieksts
Ananass 150 g
Viģes (svaigas) 150 g
Melone 150 g



Vinogas 100 g
Kivi 150 g
Papaja 150 g



Citrons 200 g
Laims 200 g
Melone 150 g
Rozīnes 30 g
Avenes 150 g
Nektarīni 150 g

