

Фрукты и ягоды на 1 единицу

Выраженно кислая
pH = 6,0

Совет!

Овощи – замечательный источник хлорофилла, энергии, витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Их вкус может отличаться от pH характеризующей величины. Лимоны по вкусу очень кислые, но в организме создают особенно щелочную среду. Лучше всего их использовать в свежем виде, соблюдая умеренность. Во время снижения веса, желательно, съедать не более чем 2-3 единицы, потому что содержащаяся в плодах фруктоза может увеличить массу жира.

Кислая
pH = 6,4

Гранат 100 г
Шиповник (сироп)
Клюква 150 г
Консервированные фрукты
120 г
Подслащенные соки
200 мл
Варенье 2 ст.л.



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

Грейпфрут, арбуз 200 г
Клубника, клюква 150 г
Черника, ежевика 150 г
Абрикосы, сливы 150 г
Черная, красная
смородина 150 г
Крыжовник 150 г
Черешня 100 г
Персики 150 г
Манго 100 г
Сушеные фрукты 30 г
Бананы (зеленые) 100 г
Апельсины, мандарины 150 г
Натуральный сок 200 мл



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

Яблоки, груши, 150 г
Бананы (спелые), 100 г
Вишня (кислая) 150 г
Кокос
Ананас 150 г
Инжир (свежий) 150 г



Фрукты и ягоды на 1 единицу

Щелочная
pH = 7,8

Виноград 100 г
Киви 150 г
Папайя 150 г



Выраженно щелочная
pH = 8,0

Лимон 200 г
Лайм 200 г
Дыня 150 г
Изюм 30 г
Малина 150 г
Нектарины 150 г

