

Labības produkti 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

Sārmaina
pH = 7,8

Izteikti sārmaina
pH = 8,0

Ieteikums!

Labības grupas produkti ir nozīmīgs enerģijas avots, īpaši tievēšanas laikā, jo tauku noārdīšanās ir energoietilpīgs process, kas prasa pastāvīgu enerģijas patēriņu. Lietojot šos produktus pietiekamā daudzumā, Tu nejutīsi izsalkumu, bet gluži otrādi – enerģiju visas dienas garumā!



8

Kviešu milti 25 g
Makaroni (sausī) 25 g
Manna (sausā) 25 g
Baltmaize 30 g
Tortilja 25 g



Saldsskābā maize 30 g
Brūnie, baltie rīsi 25 g
Auzu pārslas 25 g
Pilngraudu pārslas 25 g
Pilngraudu makaroni 25 g
Miežu putraimi 25 g
Sausmaizītes 25 g
Brokastu pārslas 20 g



Kartupeļi 100 g
Rupjmaize 40 g
Pilngraudu maize 40 g
Kliju maize 30 g
Basmati rīsi 25 g
Bulgurs 25 g
Kuskuss 25 g
Popkorns 30 g



Augļi un ogas uz 1 vienību

Griķi 25 g
Prosa 25 g
Sojas milti 25 g
Savvaļas rīsi 25 g



Ieteikums!

Ja pamanīji, tad visi graudaugi sausā veidā kaloriju ziņā ir līdzvērtīgi. Tomēr pēc sava sastāva tie būtiski atšķiras. Lai uzlabotu veselību, katru dienu izvēlies kaut ko no sārmainā saraksta.



9