

Зерновые продукты на 1 единицу

Выраженно кислая
pH = 6,0

Совет!

Хлебные продукты – значительный источник энергии, особенно необходимый во время снижения веса, поскольку, сжигание жира энергоемкий процесс, требующий постоянного потребления энергии. Используя эти продукты в достаточном количестве, Ты не будешь ощущать голод, а совсем наоборот – энергию на протяжении всего дня!



Кислая
pH = 6,4

Мука пшеничная 25 г
Макароны (сухие) 25 г
Манна (сухая) 25 г
Белый хлеб 30 г
Тортилла 25 г



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

Кисломолочный хлеб 30 г
Коричневый, белый рис 25 г
Овсяные хлопья 25 г
Цельнозерновые хлопья 25 г
Цельнозерновые макароны 25 г
Ячмень 25 г
Хрустящие хлебцы 25 г



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

Картофель 100 г
Ржаной хлеб 40 г
Цельнозерновые хлеб 40 г
Рис басмати 25 г
Булгур 25 г
Кускус 25 г
Попкорн 30 г



Зерновые продукты на 1 единицу

Щелочная
pH = 7,8

Гречка 25 г
Просо 25 г
Соевая мука 25 г
Дикий рис 25 г



Выраженно щелочная
pH = 8,0

Совет!

Заметь, что все зерновые, в сухом виде, по распределению калорий равноценны. Однако по своему составу они существенно отличаются. Для улучшения здоровья, каждый день что-то выбирай из щелочного списка.

