

Таблица продуктов по степени PH

Слабо ощелачивающие	Средне ощелачивающие	Сильно ощелачивающие
Миндальное Молоко Дистиллированная вода Артишоки Спаржа Брюссельская капуста Цветная капуста Окопник Кольраби Молодой картофель Горох Тыква Лук репчатый Брюква Кресс-салат Капуста белокочанная Кокосы Грейпфруты Гранаты Миндаль Семена фенхеля Семена кунжута Чечевица Тофу Травы и специи Масло авокадо Оливковое масло Кокосовое масло Льняное масло Масло виноградных косточек Конопляное масло	Свежая кокосовая вода Руккола Свекла Базилик Перец Салат кочанный Морковь Кориандр Эндивий (цикорный салат) Имбирь Зеленая фасоль Лук-порей Салат Горчица Окра Редис Турнепс Красный лук Репа Цукини Лимон Лайм Ревень Киноа Черная фасоль Лимская фасоль Соевые бобы (свежие) Белая фасоль Чиа семена Семена конопли Масло льняного семени	Вода с pH 9,5 Зеленые коктейли Витграсс Гималайская соль Морская капуста и водоросли Авокадо Брокколи Сельдерей Огурец Чеснок Злаки (люцерна, пырей и т.д.) Альфа-альфа Листовая капуста Петрушка Шпинат Одуванчик Кейл Проростки (люцерна, фасоль, горох, соя, тыква, подсолнечник, Зеленая пророщенная гречка Помидоры Соевые бобы (Замоченные, а затем высушенные на воздухе) Соевый лецитин, чистый

Сильно закисляющие	Средне закисляющие	Слабо закисляющие
Алкоголь Кофе и черный чай Фруктовый сок (подслащенный) Промышленные сладости Мисо Какао Мед Варенье Желе Горчица промышленная Рисовый Сироп Дрожжи Сухофрукты Говядина Курица Яйца Выращенная рыбы Свинина Моллюски Белый рис Сыр Молочные продукты Искусственные подсластители Сироп Грибы	Свежевыжатый фруктовый сок Кетчуп Майонез Масло Яблоки Абрикосы Бананы Ежевика Черника Клюква Виноград Манго Мангустин Персик Папайя Ананасы Клубника Козий сыр Коричневый рис Ржаной хлеб Пшеница Хлеб из цельнозерновой муки Дикий рис Цельнозерновая паста Грецкие орехи Океаническая рыба	Растительное молоко (рисовое, соевое или кокосовое) Мускусная дыня Свежие финики Нектарины Сливы Сладкая вишня Арбузы Черные бобы Нут Амарант Гречневая крупа Гречневая Паста Просо Басмати Овес / Овсяная крупа Спельта Кус кус Булгур Растительный протеин (Рис / Соя / конопля) Пресноводная дикая рыба Бразильский орех Льняное семя Фундук Орех макадамия Орехи пекан Семена тыквы Семена подсолнечника Подсолнечное масло