



## Едим щелочные продукты и худеем на щелочной диете

Таблица кислотности продуктов

<b>Очень низкая кислотность</b>	<b>Низкая кислотность</b>	<b>Умеренно кислотные</b>	<b>Высокая кислотность</b>
коричневый рис	алкоголь	крупа ячневая	синтетические сахарозаменители
карри	миндальное масло	рис басмати	ячмень
финики	бальзамический уксус	казеин	говядина
сухофрукты	черный чай	курица	пиво
рыба	гречка	кофе	бразильские орехи
желатин	молоко	кукуруза	хлеб
козий сыр	гусиное мясо	творог	коричневый сахар
пшено	фасоль	яичные белки	какао
полуфабрикаты	баранина	фруктоза	пшеничная мука
кедровые орешки	моллюски	гранат	жареная пища
тыквенное масло	кунжутное масло	кетчуп	фруктовые соки с сахаром
фасоль	соевый сыр	мидии	фундук
подсолнечное масло	сыр тофу	горчица	грецкие орехи
цукини	помидоры	овсяные отруби	варенье
	пшеница	пальмовое масло	солод
	белый рис	арахис	макароны
		пекан	соленья
		зеленый горошек	плавленый сыр
		попкорн	безалкогольные напитки

	свинина	сахар
	чернослив	поваренная соль
	рожь	мороженое
	соевое молоко	белый хлеб
	кальмары	сладкий кефир
	телятина	