

Белковые продукты и группа Са на 1 единицу

Выраженно кислая
pH = 6,0

Свинина 30-50 г
Говядина 50 г
Телятина 50 г
Мясные изделия 30 г
Морепродукты 100 г
Рыбные консервы 30 г
Консервированные продукты из мяса 30 г

Сыр пармезан
Сырные изделия
Молочные изделия



10

Кислая
pH = 6,4

Пресноводная рыба 50-80 г
Морская рыба 50-80 г
Курица 50-70 г
Утка 30 г
Гусь 30 г
Баранина 50 г
Дичь 50 г
Яйцо 1 шт.
Икра 50 г



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

Устрицы 120 г
Печень 50 г



Молоко (непастерезованное) 200 мл
Творог 100 г
Йогурт (натуральный) 150 мл



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

Тофу 50 г
Соевая мука 25 г
Соевое молоко 150 г
Пахта 200 мл
Простокваша 200 мл
Козье молоко 200 мл
Козий сыр 30 г



Щелочная
pH = 7,8

Совет!

Группы белковых продуктов перевариваются организмом дольше других, в результате, создавая кислую среду. Поэтому следует контролировать их количество и качество.

Материнское молоко



Выраженно щелочная
pH = 8,0

Совет!

Правящие в природе биоритмы влияют на организм в целом и на активность пищеварительного процесса в частности. Белковые продукты лучше есть в первой половине дня, когда активно выделяются ферменты и соляная кислота, которые обеспечивают эффективное переваривание и усвояемость. Молочные продукты один из главных источников Са, поскольку именно из этих продуктов Са легко усваивается. Желательно ежедневно выбирать 1 порцию Са из списка pH = 7-7,2.

11