

**IDEĀLIE PRODUKTI
SIEVIETĒM**

BĪSTAMI PRODUKTI

Lai palīdzētu organismam atveseļoties, uztura sadalījumam vajadzētu būt šādam:
80 procenti sārmainu vidi veidojošo produktu un 20 procenti skābu vidi veidojošo produktu.

(Ikdiennā veselam cilvēkam var būt 50:50)

Sārmainie

Arbūzi	ļoti sārmaina	Āboli	sārmaina
Asni (dažādu graudu)	ļoti sārmaina	Ārstniecības augi	sārmaina
Biezpiens svaigi izspiests	ļoti sārmaina	Asparāgi	sārmaina
Bumbieri	ļoti sārmaina	Avenes	sārmaina
Citroni bez cukura	ļoti sārmaina	Bietes	sārmaina
Laimi	ļoti sārmaina	Brokoļi	sārmaina
Mandeles	ļoti sārmaina	Burkāni	sārmaina
Mango	ļoti sārmaina	Cigoriņi	sārmaina
Miežu asni	ļoti sārmaina	Dārzeni (svaigi)	sārmaina
Paprika	ļoti sārmaina	Dateles	sārmaina
Pētersīļi	ļoti sārmaina	Diedzēti graudi un sēklas	sārmaina
Pienenes	ļoti sārmaina	Dilles	sārmaina
Rudzu asni	ļoti sārmaina	Ērkšķogas	sārmaina
Ūdenskreses	ļoti sārmaina	Griķi	sārmaina
Zaļumi	ļoti sārmaina	Gurķi	sārmaina
		Kabači	sārmaina
		Kacenkāposti	sārmaina
Ananāsi	nedaudz sārmaina	Kāji	sārmaina
Apelsīni	nedaudz sārmaina	Kāposti	sārmaina
Aronijas	nedaudz sārmaina	Kolrābji	sārmaina
Artišoki	nedaudz sārmaina	Korintes	sārmaina
Augļi (svaigi)	nedaudz sārmaina	Kressalāti	sārmaina
Auzu pārslas	nedaudz sārmaina	Kukurūza svaiga	sārmaina
Avokado - 1.vietā	nedaudz sārmaina	Kviešu asni	sārmaina
Baklažāni	nedaudz sārmaina	Ķirbji	sārmaina
Banāni	nedaudz sārmaina	Lucerna	sārmaina
Briseles kāposti	nedaudz sārmaina	Mellenes	sārmaina
Eļļas (nerēfinētas olīvu un riekstu)	nedaudz sārmaina	Minerālūdens ārstnieciskais	sārmaina

Graudaugu produkti	nedaudz sārmaina	Papaija	sārmaina
Greifrūti	nedaudz sārmaina	Pastinaki	sārmaina
Kartupeļi ar mizu	nedaudz sārmaina	Piens vārīts	sārmaina
Kastaņi	nedaudz sārmaina	Pipari	sārmaina
Kazenes	nedaudz sārmaina	Puķes (ēdamās)	sārmaina
Kirši saldie	nedaudz sārmaina	Redīsi	sārmaina
Lācenes	nedaudz sārmaina	Rozīnes	sārmaina
Mandarīni	nedaudz sārmaina	Salāti	sārmaina
Nektarīni	nedaudz sārmaina	Sēklu rupjmaize	sārmaina
Ogas (svaigas)	nedaudz sārmaina	Selerijas	sārmaina
Olīveļļa	nedaudz sārmaina	Soda	sārmaina
Persiki	nedaudz sārmaina	Sparģeļi	sārmaina
Pupas, pupiņas (svaigas)	nedaudz sārmaina	Spināti	sārmaina
Puravi	nedaudz sārmaina	Sūkalas	sārmaina
Rāceņi	nedaudz sārmaina	Sulas, svaigi spiestas (15 min.)	sārmaina
Rīsi	nedaudz sārmaina	Tējas (zāļu, bez cukura)	sārmaina
Rožu kāposti	nedaudz sārmaina	Vīģes	sārmaina
Smiltsērķšķi	nedaudz sārmaina	Vīnogas (tumšās)	sārmaina
Tomāti (bez sāls)	nedaudz sārmaina	Zāļu tējas	sārmaina
Topinambūri	nedaudz sārmaina	Ziedkāposti	sārmaina
Upenes	nedaudz sārmaina		sārmaina
Vilkābeles augļi	nedaudz sārmaina		sārmaina
Zemenes (meža)	nedaudz sārmaina		sārmaina

Skābie

Augļu konservi	skāba	Aprikozes	nedaudz skāba
Baklažāni	skāba	Augu eļļa	nedaudz skāba
Brūklenes	skāba	Auzas	nedaudz skāba
Dzērvenes	skāba	Biezpiens	nedaudz skāba
Eļļas	skāba	Brazīlijas rieksti	nedaudz skāba
Gaļa	skāba	Destilēts ūdens	nedaudz skāba
Jānogas	skāba	Greipfrūti	nedaudz skāba
Kafija	skāba	Indijas rieksti	nedaudz skāba
Kakao	skāba	Jogurts (nesaldināts)	nedaudz skāba
Kaņepju sēklas	skāba	Jūras augi	nedaudz skāba
Kapučīno	skāba	Kefīrs	nedaudz skāba
Kartupeļi, vārīti bez mizām	skāba	Kivi	nedaudz skāba
Kečpus	skāba	Klijas	nedaudz skāba

Konservi	skāba	Krabji	nedaudz skāba
Kukurūza konservēta	skāba	Krējums	nedaudz skāba
Kukurūzas pārslas	skāba	Krevetes	nedaudz skāba
Kvieši	skāba	Kukurūzas eļļa	nedaudz skāba
Labība	skāba	Ķiploki	nedaudz skāba
Maize	skāba	Lēcas	nedaudz skāba
Majonēze	skāba	Margarīns	nedaudz skāba
Manna	skāba	Medus	nedaudz skāba
Marinēti produkti	skāba	Melone	nedaudz skāba
Medikamenti	skāba	Olas	nedaudz skāba
Melnā tēja	skāba	Paniņas	nedaudz skāba
Mieži	skāba	Piens, dabīgs un svaigs	nedaudz skāba
Olas baltums	skāba	Plūmes	nedaudz skāba
Piens, pasterizēts	skāba	Prosa	nedaudz skāba
Pistācijas	skāba	Rabarberi	nedaudz skāba
Pupas, pupiņas (kaltētas)	skāba	Rapšu eļļa	nedaudz skāba
Rieksti (izņemot mandeļus)	skāba	Rieksti	nedaudz skāba
Sāls	skāba	Rudzi	nedaudz skāba
Sausās brokastis	skāba	Rudzu maize	nedaudz skāba
Skābenes	skāba	Rūgušpiens	nedaudz skāba
Sviests	skāba	Rupjmaize	nedaudz skāba
Tējas (zaļā, melnā, Lipton utt.)	skāba	Saldais krējums	nedaudz skāba
Valrieksti	skāba	Saulespuķu eļļa	nedaudz skāba
Zemenes (dārza)	skāba	Saulespuķu sēklas	nedaudz skāba
Zemesrieksti	skāba	Sezama sēklas	nedaudz skāba
Zivis	skāba	Sinepes	nedaudz skāba
Žāvēti augļi	skāba	Sīpoli	nedaudz skāba
		Skābais krējums	nedaudz skāba
		Skābēti kāposti	nedaudz skāba
		Sojas piens	nedaudz skāba
		Zaļie zirnīši	nedaudz skāba

Cidonijas	neitrāla	Baltmaize	ļoti skāba
Kokosrieksti	neitrāla	Cepumi	ļoti skāba
Ķīmenes	neitrāla	Cukurs	ļoti skāba
Ķirbju sēklas	neitrāla	Etiķis	ļoti skāba
Linsēklas	neitrāla	Gāzēti dzērieni	ļoti skāba
Mārrutki	neitrāla	Kviešu maize	ļoti skāba

Olas dzeltenums	neitrāla	Kviešu milti	ļoti skāba
Olīvas	neitrāla	Makaroni	ļoti skāba
Pākšaugi	neitrāla	Milti un miltu produkti	ļoti skāba
Pīlādžu ogas	neitrāla	Nūdeles	ļoti skāba
Sēnes (cilvēka org.nepārstrādā)	neitrāla	Raugš	ļoti skāba
Soja	neitrāla	Siers	ļoti skāba
Sojas pupiņas	neitrāla	Spageti	ļoti skāba
Sojas siers	neitrāla	Sulas pakās	ļoti skāba
Tofu	neitrāla	Šokolāde	ļoti skāba
Ūdens (tīrs)	neitrāla	Tortes, kūkas utt.	ļoti skāba
Zilenes	neitrāla		
Zirņi	neitrāla		

BĪSTAMI

baltmaize un rauga maizes	Sēnīte organismā būs pastāvīgi	krējums plastmasā	Originālie plastikāta iepakojumi der
desas	Īpaši vārītās	kvass	Veikalos pērkamais gāzētais
visi ievārījumi un džemi	Domāti rūpnieciski ražotie	majonēze plastmasā	Folijā un stiklā nedaudz drīkst, bet vislabāk, ja gatavosiet paši
„Galina Blanca”	Visi buljoni un garšvielu maisījumi ar nātrija glutamātu (E621)	margarīns	Augu un dzīvnieku tauku maisījumi + konservanti
ikri sarkanie	Tie, kas konservētie bundžiņas, jo bīstama E piedeva klāt	marinēti produkti	Etīķis noārda kalciju no skeleta un locītavām, bojā asinsvadus un nierus
jogurti	Ar ilgstošu derīguma termiņu vairāk par 10 dienām	mazsālīta siļķe	Bundžiņās ar etīķi
žāvētie banāni	Plastikāta iepakojumā	„NESTLE” produkti	Gēnu inženierijas „šedevri” un bīstama E viela klāt
saldēta zivs	Ilg- vairākus gadus uzglabātā	PIENS – viss, kas nav svaigs un pa tiešo no lopa ☺	Veido gļotas organismā un kazeīnu
šķīstošā kafija			
Melnās tējas – Lipton u.c.	Sevišķi visas aromatizētās maisījums		
žāvēta gaļa, zivis, desa	Neiet runa par mājās dūmos žāvēto gaļu, vai zivīm, bet gan par „mērcētajiem”		