

# Razpredelnica živil glede na vrednost pH

V naslednji razpredelnici so navedene povprečne vrednosti za osnovna živila, ki povedo, koliko je živilo bazično (**predznak plus – to je dobro**) in koliko kislo (**predznak minus – to je slabo**). Vse vrednosti se nanašajo na kakovostna sveža živila, in ne na živila iz rastlinjakov, konzerv ali zamrzovalnikov.

<b>Zelenjava in gobe</b>	<b>Žita, stročnice, testenine</b>
artičoke -4	ajda 0
blitva +8	bučna semena +15
brstični ohrovt -9	čičerka +40
buče +2	fižol, beli +12
cvetača +3	hrustljavi kruh -3,5
čebula +3	hrustljavi kruh, polnozrnati -0,5
česen +2	kruh, beli -10
fižol +5	kruh, črni -17
grah +5	kruh, polnozrnati -6
hren +3	leča +6
jajčevci +4	moka, bela -15
jurčki, lisičke +4	ovseni kosmiči -10
koleraba +6	pira 0
korenje +10	riž, beli -20 do -39
koruza +2	riž, naravni -10 do -12
kostanji +20	ržena moka -16
krompir +7	sojina moka +12
kumarice +31	sončnična semena +15
olive +35	testenine, iz bele moke -5
paprika +2	
paradižniki +13	<b>Mlečni izdelki</b>
por +9	homogenizirano mleko -1
rabarbara +6,3	margarina 0
rdeča pesa +11	mleko, nepredelano 0
redkev, črna +23	sir iz kravjega mleka -10
repa +5	skuta -4
šparglji +2	skuta, pasirana -17
špinača, kuhana +3	smetana, sladka 0
špinača, surova +15	maslo 0
zelena +13	ovčji in kozji sir -5
zelje, belo +4	topljeni sir -20

<p><b>Oreški</b>  arašidi -12  brazilski oreščki -8  lešniki 0  mandlji 0  orehi -15</p> <p><b>Solate, zelišča, kalčki</b></p> <p>alge +23  cikorija (belgijski radič) +5  drobnjak +8  endivija +13  ječmenovi kalčki +23  koper +18  kreša +5  lucerna +30  motovilec +4  peteršilj +18  pšenična trava +23  regrat +21  sojini kalčki +15  solata, zelena +13  vodna kreša +7</p>	<p><b>Sadje</b></p> <p>ananas +5  avokado +10  banane +10  borovnice +4  breskve +5  češnje +5  dateljni +5  fige, suhe +20 do +27  grozdje +6  hruške +3  jabolka +4  jagode +3  kosmulje +7  limone +9  maline +5  mandarine +11  mango +15  marelice +6 do +15  papaje +20  pomaranče +9  ribez +3  robide +6  rozine +15  slive +5</p> <p><b>Meso in ribe</b></p> <p>goveje meso -34  jajce, kuhano -25  puranje meso -10  ribe, bele -10  slanik v olju -17  svinjsko meso -38</p>
--	---

**Vir: Pozdravimo se sami**

**Opomba:**

Če jeste nekaj, kar povzroča veliko kislin ( puranje meso -10 ), poleg pojejte blitvo, ki ima vrednost + 8 in zeleno solata, ki ima vrednost +13. S tem boste povsem izničili kisline. (Vir – Minka Gantar – urednica spletne strani [www.srecno-zivljenje.com](http://www.srecno-zivljenje.com))