

ТАБЛИЦА БЕРГА

НАИМЕНОВАНИЯ ПРОДУКТА	ПЛЮС ИЛИ ПРОЦЕНТ СВЯЗЫВАНИЯ КИСЛОТЫ	МИНУС ИЛИ ПРОЦЕНТ КИСЛОТО- ОБРАЗОВАНИЯ
Мясо		
Кровь животных	5,49	
Говядина		38,61
Телятина		22,95
Баранина		20,3
Свинина		12,47
Ветчина(копченая)		6,98
Сало		6,9
Крольчатина		22,36
Курица		24,32
Бычий язык		10,6
Рыба		
Елец		2,75
Ракообразные		19,52

Лосось		8,32
Устрицы	10,25	
Сельдь(соленая)	17,35	
Молочные продукты и яйца		
Яйцо целиком		11,61
Яичный белок		8,27
Яичный желток		51,83
Молоко материнское	2,27	
Молоко овечье	3,27	
Молоко козье	0,65	
Молоко коровье	1,69	
Молоко обезжиренное	4,89	
Пахта	1,31	
Сливки	2,66	
Масло сливочное		4,33
Маргарин		7,31
Свиной жир		4,33
Швейцарский сыр		17,49
Злаки		
Пшеница, мука		8,32
Пшеница, зерна		2,66

Крахмал		10
Ячмень		10,58
Овес		10,58
Рожь		11,31
Рис нешлифованный		3,18
Рис шлифованный		17,96
Кукуруза	4,28	
Ржанной хлеб		5,37
Черный хлеб		8,54
Белый хлеб		10,99
Диетический хлеб		6,13
Пироги (белая мука)		10,41
Макароны		5,11
Овощи/салаты		
Белый картофель	5,9	
Сладкий картофель	10,31	
Сельдерей	11,33	
Свекла	11,37	
Белая репа	10,8	
Сахарная свекла	9,37	
Черная редька	39,4	

Хрен	3,06	
Молодая редька	6,05	
Капуста	4,02	
Краснокочанная капуста	2,2	
Эндивии	14,51	
Кочанный салат	14,12	
Ревень	8,93	
Шпинат	28,01	
Спаржа	1,01	
Артишоки	4,31	
Цикорий	2,33	
Томаты	13,67	
Тыква	0,28	
Арбуз	1,83	
Огурцы	13,5	
Красный лук	1,09	
Кольраби	5,99	
Цветная капуста	3,04	
Брюссельская капуста(удобренная)		13,15
Одуванчик	17,52	
Укроп	18,36	

Лук-порей	11	
Кресс водяной	4,98	
Стручковая фасоль(свежая)	8,71	
Зеленая горошек(молодой свежий)	5,18	
Фрукты		
Яблоки	1,38	
Груши	3,26	
Сливы	5,8	
Абрикосы	4,79	
Персики	5,4	
Вишня	2,57	
Кислая вишня	4,33	
Сладкая вишня	2,66	
Финики сушеные	5,5	
Инжир	27,81	
Виноград	7,15	
Изюм	15,1	
Малина	5,19	
Апельсины	9,61	
Лимоны	9,9	
Гранаты	4,15	

Ананасы	3,59	
Бананы	4,38	
Оливки	3,56	
Чернослив	5,8	
Земляника	1,76	
Смородина	4,43	
Ежевика	7,14	
Мандарины	11,77	
Орехи		
Каштаны		9,62
Желуди	13,64	
Грецкие		9,22
Кокосовые	4,09	
Фундук(лесные)		2,08
Арахис		16,39
Миндаль		2,19
Злаки/бобы		
Сушеный горох		3,41
Сушеные бобы		9,7
Чечевица		17,8
Грибы	1,81	

Соевые бобы	26,58	
Ржаная мука		0,72
Овсяная мука		8,08
Овсяные хлопья		20,71
Сахарный тростник	14,57	
Леденцы	18,21	
Детское питание	5,99	
Напитки		
Какао		4,79
Шоколад		8,1
Чайные листья	53,5	
Парагвайский чай	25,49	
Кофе	5,6	
Цикорий	7,17	
Пиво		28
Портер	2,05	
Эль	3,37	
Виноградный сок	5,16	
Вино	0,59	
Белое вино, калифорнийское	1,21	
Шерри	0,51	

Шампанское	0,96	
Малага	3,04	