

## KISELE I BAZNE NAMIRNICE

Sve namirnice mogu se razvrstati u tri grupe: kisele, bazne i neutralne. Idealno, naš organizam trebao bi da bude blago bazan ali savremen način ishrane i života čine našu krv i telo kiselim što dugoročno vodi u stanje disbalansa i bolesti. Ishranu je najbolje bazirati na namirnicama koje neće izazvati ni preteranu baznost ni preteranu kiselost organizma. Ukoliko se u obrok uključuju izrazito bazne ili kisele namirnice potrebno ih je izbalansirati i ne preporučuje se njihova česta konzumacija.

### **Jaka bazna reakcija (jang):**

- \* celer
- \* smokve
- \* biljni čajevi
- \* dinja
- \* lubenica
- \* limun
- \* mango
- \* papaja
- \* peršun
- \* morske alge
- \* grožđe bez kože
- \* potocarka

### **Slaba bazna reakcija (jang):**

- \* masline
- \* maslinovo ulje
- \* artičoke
- \* patlidžan
- \* proso
- \* miso
- \* heljda
- \* trešnje
- \* mandarine
- \* kesten
- \* kokosov orah (svež)
- \* krastavci
- \* prokelj

- \* med
- \* praziluk
- \* pečurke
- \* rotkvice
- \* paradajz
- \* morska so
- \* crni luk
- \* narandže
- \* ukiseljeno povrće (domaće)
- \* susamovo seme
- \* soja

### **Neutralne namirnice:**

- \* pavlaka
- \* kravlje mleko
- \* jogurt
- \* surutka
- \* puter
- \* ulja (osim maslinovog)

### **Blago kisela reakcija (jin):**

- \* jaja
- \* crveni pasulj
- \* seme bundeve
- \* ječam
- \* spanać

**Umereno kisele reakcije (jin):**

- \* med (pasterizovan)
- \* borovnica
- \* mekinje
- \* sirevi
- \* suvi kokosov orah
- \* riba
- \* integralna testenina
- \* integralne žitarice
- \* suve mahunarke (osim soje)
- \* koštunjavo voće (osim badema)
- \* raž
- \* kečap
- \* senf
- \* šljive
- \* kokice
- \* krompir (oljušten)
- \* suve šljive
- \* pirinač

**Jako kisele reakcije (jin):**

- \* beli hleb
- \* peciva i kolači od belog brašna
- \* čokolada
- \* kafa
- \* alkohol
- \* gazirana bezaloholna pića
- \* zaslađeni voćni sokovi
- \* junetina
- \* svinjetina
- \* piletina
- \* riba
- \* rafinisane žitarice
- \* brusnice
- \* sladoled
- \* testenina od belog brašna
- \* kikiriki
- \* beli pirinač
- \* plodovi mora
- \* crni čaj
- \* orasi

**Na našem portalu u sektoru “USLUGE” možete pronaći informacije o izradi higijensko-dijetetskih režima, dijeta i još mnogo toga.**

**KONTAKT:**

**Nedić Nikola**  
stručni konsultant  
+381 60 717 0 986  
[nedic.nikola@forever4life.rs](mailto:nedic.nikola@forever4life.rs)