

ТАБЛИЦА ОХЛАЖДАЮЩИХ ПРОДУКТОВ

ФРУКТЫ	ОВОЩИ	ЗЕРНОВЫЕ И БОБОВЫЕ	ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ
Яблоки	Помидоры	Соя	Морские водоросли
Бананы	Салат – латук	Тофу	Кузу
Груши	Редиска	Маш	Йогурт
Хурма	Огурцы	Все проростки и микрозелень	Морепродукты
Дыня	Сельдерей	Просо	Мята
Все цитрусовые	Грибы	Ячмень	Белый перец
	Баклажаны	Пшеница и продукты из нее	Майоран
	Шпинат		
	Бок чой		
	Брокколи		
	Хаса (лиственной салат)		
	Зукини		
	Болгарский перец		
	Картофель		