

CHCETE BÝT ZDRAVÍ? JEZTE ALESPON 80% ZÁSADOTVORNÝCH POTRAVIN A NE VÍCE NEŽ 20 % KYSELINOTVORNÝCH POTRAVIN, RADUJTE SE ZE ŽIVOTA A VYVARUJTE SE STRESU

silně zásadotvorné		mírně zásadotvorné				neutrální	mírně kyselinotvorné			silně kyselinotvorné		
pH 8,5	pH 8,5-8	pH 8	pH 8-7,5	pH 7,5	pH 7,5-7	pH 7	pH 6,5	pH 6,5-6	pH 6	pH 5,5	pH 5	pH 5-4
řasa agar, meloun cantalope, chilli, sušené datle, sušené fíky, chaluha, mango, limetka, papája, petržel, mořské řasy, chřest, hroznové víno	asparagus, čekanka, čerstvé ovocené a zeleninové šťávy, bylinný čaj, hruštičky umeboshi, rozinky, hrušky, kiwi, ananas, stévie, chlorella, spirulina, mladý hrášek, konopné semínko, syrový mák, makové mléko, mateřské mléko, zázvor, angrešt	jablka, meruňky, avokádo, banány, dýně, jahody, maliny, rybíz, ostružiny, čerstvé datle, čerstvé fíky, grapefruit, guava, kaki, broskve, nektarinky, česnek, salát, špenát, listová zelenina, mrkev, celer, kokosový olej, alfa alfa, klíčky, bylinky, mořská sůl	červená řepa, paprika, brokolice, květák, zelí, kapusta, pastiňák, kedlubna, tuřín, kukuřice, tykev, brambory se slupkou, mladé fazolky, nepražené kakaové boby, sladké brambory, karobový prášek, aloe vera, pomeranč, zázvor, nepasteri- zovaný jablečný ocet	okurka, artičok, lilek, pórek, třešně, višně, kaštiny, okra, rajčata, syrové houby, cibule, čerstvý kokos, med, růžičková kapusta, čerstvé olivy, tamari, nepražený kakaový prášek, miso, taro, rýžový ocet, sirup z agáve, nepasteri- zované pivo	amarant, jáhly, quinoa, rebarbora, rajčata, ředkvičky, křen, bio sójové boby fermentované, bio sójové mléko, bio tofu, bio tempeh (bio=bez GMO), lahůdkové droždí, nepasteri- zované kozí mléko, panenský olivový olej, za studena lisovaný lněný olej, mandle, lískové ořechy, sezamové semínko, baklažán, vaječné žloutky	syrové kravské mléko, panenské oleje (kromě olivového a lněného), neslazený jogurt z nepasteri- zovaného mléka, smetana z nepasteri- zovaného mléka, máslo z nepasteri- zovaného mléka (vše v bio kvalitě, protože v konvenčních chotech jsou zvířata krmena GMO krmivy), syrovátka	vařená špalda, brazilské ořechy, pekanové ořechy, pistácie, syrové vaječné bílký, cottage sýr, měkké sýry, zavařené olivy, vařené fazole, sušené švestky, čerstvé švestky, borůvky, sušený kokos, brusinky, lněné semínko, pasterizované kozí mléko, máslo z pasteri- zovaného mléka	vařená čočka, ječmen, makadamie, kešu, vlašské ořechy, pasterizované mléko, javorový sirup, ječný sirup, pasterizovaný med, fruktóza, melasa, hořčice, muškátový oříšek, vařené otruby, neochucený popcorn, žito, žitný chléb, slunečnicová semínka, dýňová semínka	vařená pohanka, rýžové chlebíčky, celozrnné krekry a cereálie, celozrnné těstoviny, domácí celozrnný chléb, rýže červená, rýže hnědá, rýže basmati, pšenice, ovecné vločky, tvrdé sýry, tvaroh, brynza, kečup, majonéza, konvenční sójová omáčka, vařené brambory, chléb s klíčky	mořské plody, ryby, víno, sirupy, konzervy, zavařeniny, oslazené cereálie, müsli, pšeničné klíčky, celozrnný chléb, sladká šlehačka, slazené a pasteri- zované džusy, slazené jogurty, slazená mléka, domácí tabák	kuřecí maso, krutí maso, zvěřina, zajíc, marmelády, hnědý cukr, konvenční čokoláda, těstoviny, rýže, krupice, pšeničný chléb, pšeničné pečivo, bonbóny, slazené limonády a nápoje, energy drinky, káva, černý čaj, alkohol, pivo, ocet, stolní sůl	hovězí maso, vepřové maso, jehněčí a telecí maso, bílý cukr, bílá mouka, koláče, dorty, léky, cigarety, uzeniny a masné výrobky, coca cola
											pH 4	umělá sladidla, přepřacování, hněv, žárlivost, strach, stres

Pozn.: Není-li specifikováno, platí, že ovoce, zelenina, oříšky a semínka jsou v syrovém stavu.