

80%/20%

Jezte 80% alkalicky
a 20% kysel

PŘEHLED POTRAVIN PODLE JEJICH KYSELINOTVORNOSTI A ZÁSADOTVORNOSTI

© nasytstvoudusi.cz

SILNĚ ZÁSADOTVORNÉ		MÍRNĚ ZÁSADOTVORNÉ				NEUTRÁLNÍ	MÍRNĚ KYSELINOTVORNÉ				SILNĚ KYSELINOTVORNÉ	
pH 9	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
Relaxace	Asparagus	Jablká	Červená	Okurka	Amarant	Syrové mléko	Špalda	Čočka	Pohanka	Mořské plody	Kuřecí maso	Hovězí
Oddych	Čekanka	Meruňky	řepa	Artičoky	Jáhly		Brazilské ořechy	Ječmen	Rýžové chlebičky	Ryby	Krůtí maso	Vepřové
Meditace	Ovocné zeleninové šťávy	Avokádo	Papriky	Lilek	Quinoa	Oleje bio kvalita (kromě olivového)	Pekanové ořechy	Makadémia	Celozrné krekry	Víno	Zvěřina	Jehněčí
Laskavost		Banány	Brokolice	Pór	Rebarbora			Kešu	Celozrné cereálie	Sirupy		Telecí
Láska		Dýně	Květák	Třešně	Rajčata		Pistácie	Vlašské ořechy	Celozrné těstoviny	Konzervy	Zajíc	Bílý cukr
Mír	Bylinný čaj	Angrešt	Zelí	Višně	Ředkvička	Neslazený jogurt	Vaječní bílka	Pasterizované mléko	Domácí celozrnný chléb	Konzervy	Zajíc	Bílá mouka
	Umeboshi	Jahody	Kapusta	Kaštany	Křen					Zavařeniny	Marmeláda	Bílý chléb a pečivo
Mladý ječmen	Rozinky	Maliny	Pastinák	Okra	Sojové boby	Syrovátka	Cottage cheese	Mléčné výrobky		Oslazené cereálie	Hnědý cukr	Koláče
Citrón	Hrušky	Rybíz	Kedlubna	Rajčata	Sojové mléko	Smetana				Musli a tyčinky	Čokoláda	Dorty
Červený meloun	Kiwi	Ostružiny	Tuřín	Houby		Bio máslo	Měkké sýry	Javorový sirup	Rýže červená		Těstoviny	Léky
Petržel	Ananás	Čerst. datle	Kukuřice	Cibule	Bio sojové produkty		Zavařené olivy	Ječný sirup	Rýže hnědá	Pšeničné klíčky	Rýže	Cigarety
	Stévia	Čerstv. fíky	Tykev	Čerstvý kokos	Tofu		Fazole	Med			Krupice	Uzeniny
pH 8.5	Spirulina	Guava	se slupkou	Syrový med	Tempeh		Sušené švestky	Fruktóza	Rýže Basmatí	Celozrnný chléb	Pšeničný chléb	Masové výrobky
Řasa agar	Syrový hráškový protein	Kaki	Mladé fazolky	Růžičková kapusta	Nutriční droždí		Švestky	Meřasa	Pšenice	Ovesné vločky	Sladká Pšeničné pečivo	Coca cola
Cantalope		Broskve	česnek	čerstvé olivy	Syrové kozí mléko		Borůvky	Hořčice		Tvrdé sýry	Šlehačka	pH 4
Chili		Nektarinky	boby	olivový olej			Sušený kokos	Muškatový ořech			Bonbóny	Umělé sladidla
Suš. Datle	Syrový konopný protein	Česnek	sladké brambory	Tamari	Lněný olej			Otruby	Tvaroh	Slazené džúsy	Slazené nápoje	
Suš. Fíky		Salát	brambory				Brusinky	Neochucený popcorn	Bryndza	Slazené jogurty	Slazené nápoje	
Chaluha		Špenát					Lněné semínka	Žito	Kečup	Jogurty	Energy dr.	Přepřacování
Mango	Makové mléko	List.zelen.	Karobový prášek	Kakaový prášek	Lískové ořechy			Žito	Majonéza	Tvarohov é jogurty	Kafe	
Limetka		Mrkev						Žitný chléb	Sójová omáčka	Oslazené mléka	Černý čaj	Hněv
Papája	Mladý hrášek	Celer	Aloe Vera	Miso				Slunečnicové semínka	Brambory		Alkohol	Žárlivost
Petržel		Kokos.olej	Jahody	Taro	Sezam					Domácí tabák	Bílý ocet	Strach
Mořské řasy	Mateřské mléko	Alfalfa	Pomeranč	Rýžový ocet	Baklažán		Ochucené máslo	Dýňové semínka	Chléb s klíčkami		Stolní sůl	Chronická ký stres
Chřest	Persimon	Bylinky	Jablečný ocet	Bylinkové koření	Kaštany							
Hrozno	Angrešt	Mořská sůl			Klíčky zrní							
					Žloutka							