

80% / 20%

Jezte 80% alkalicky
a 20% kysel

PŘEHLED POTRAVIN PODLE JEJICH KYSELINOTVORNOSTI A ZÁSADOTVORNOSTI

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	Jablík	Červená řepa	Okurka	Amarant	Syrové mléko	Špalda	Čočka	Pohanka	Mořské plody	Kuřecí maso	Hovězí				
Oddych	Čekanka	Meruňky	Papriky	Artičoky	Jáhly	Oleje bio kvalita (kromě olivového)	Brazilské ořechy	Ječmen	Rýžové chlebičky	Ryby	Krůtí maso	Jehněčí				
Meditace	Ovocné zeleninové šťávy	Avokádo	Brokolice	Lilek	Quinoa		Pekanolové ořechy	Makadámia	Celozrnné krekry	Vino	Zvěřina	Teleci				
Laskavost		Banány	Květák	Pór	Rebarbora			Kešu	Celozrnné cereálie	Sirupy						
Láska		Dýně	Kvěťák	Třešně	Rajčata			Vlašské ořechy	Celozrnné cereálie	Konzervy	Zajíc	Bíla mouka				
Mír		Angrešt	Zelí	Višně	Ředkvička			Pasterizované mléko	Celozrnné cereálie	Zavařeniny	Marmeláda	Bílý chléb a pečivo				
		Jahody	Kapusta	Kaštiny	Křen	Neslazený jogurt										
		Maliny	Pastinák	Okra	Sojové boby											
Mladý ječmen	Rozinky	Rybíz	Kedlubna	Rajčata	Sojové mléko	Syrovátka	Cottage cheese	Mléčné výrobky	Oslazené cereálie	Oslazené cereálie	Hnědý cukr	Kolače				
Citrón	Hrušky	Ostružiny	Tuřín	Houby	Bio sojové produkty	Smetana			Domácí celozrnný chléb	Musli a tyčinky	Čokoláda	Dorty				
Červený meloun	Ananás	Čerst.datle	Kukuřice	Cibule		Bio máslo	Mlékké sýry	Javorový sirup								
Petržel	Stévia	Čerstv.flyky	Tykev	Čerstvý kokos	Tofu		Zavařené olivy	Ječný sirup	Rýže červená	Pšeničné klíčky	Těstoviny	Léky				
	Chlorela	Grapefruit	Brambory	Syrový med	Tempeh		Fazole	Med	Rýže hnědá			Cigarety				
	Spirulina	Guava	se slupkou	Syrový med	Nutriční droždí											
	Syrový hráškový protein	Kaki	Mladé fazolky	Růžičková kapusta	Syrové koží mléko		Sušené švestky	Fruktóza	Rýže Basmati	Celozrnný chléb						
		Broskve						Melasa								
	Chili	Nektarinky	Kakaové boby	Čerstvé olivy	Lněný olej		Švestky	Hořčice	Ovesné vločky	Sladká Šlehačka						
	Suš. Datle	Česnek	Sladké brambory	Čerstvé olivy	Olivový olej		Borůvky	Muškatový ořech	Tvrdé sýry	Slazené džúsy						
	Suš. Fíky	Salát		Tamari	Lněný olej		Sušný kokos	Otruby	Tvaroh							
	Chaluha	Špenát	Karobový prášek	Kakaový prášek	Mandle		Brusinky	Neochucený popcorn	Bryndza	Slazené jogurty						
	Mango	List.zelen.	Aloe Vera	Miso	Lískové ořechy		Lněné semínka	Žito	Kečup	Slazené jogurty						
	Limetka	Mrkev	Jahody	Taro	Sezam		semínka	Pasterizované mléko	Majonéza	Tvarohov é jogurty						
	Papája	Celer	Pomeranč	Rýžový ocet	Baklažán			Slunečnicové semínka	Sójová omáčka	Oslazené mléka						
	Petržel	Kokos.olej	Zázvor	Jablečný ocet	Kaštiny			Dýňové semínka	Brambory	Domácí tabák						
	Mořské řasy	Alfalfa	Jablečný ocet	Bylinkové koření	Klíčky zrní				Chléb s klíčkami							
	Chřest	Bylinky														
	Hrozno	Mořská sůl														

<http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/texty/jidlo-strava/ph-potravin-tabulka-kyselinotvornost-a-zasadotvornost-potravin>