

ALCALINO	ACIDO
Aceitunas	Avellanas
Acelga	Aceite de almendras
Algas	Aceite de canola
Alfalfa	Aceite de castañas
Aguacate	Aceite de maíz
Apio	Aceite de semillas de algodón
Alfalfa	Aceite de semillas de uva
Ajo	Aceite de palma
Batata	Aceite de semillas de calabaza
Berro	Aceite de cártamo
Berenjenas	Aceite de sésamo
Brócoli	Aceite de girasol
Calabazas	Alforfón
Cebollas	Alubias
Cilantro	Alcohol
Col	Arándano
Coles de Bruselas	Amaranto

Col rizada	
Coliflor	Arroz blanco
Colinabo	Arroz integral
Chícharos	Azuki
Chirivías	Azúcar
Dientes de león	Carne de caza
Endivia	Café
Ejote	Carne roja
Espinacas	Cacahuetes
Espárragos	Calabacines
Flores comestibles casi todas las que tiene 5 pétalos, ojo ! algunas, como la Adelfa, son tóxicas	Cebada
Hierba del trigo	Centeno
Hojas Verdes Silvestres como la Ortiga y Diente de león	Cerveza
Hojas de Remolacha	Ciruela pasa
Hoja de Navos	Ciruela
Hojas de Mostaza	Coco procesado
Hierba de Cebada	Cordero

Hierba de trigo	
Judías Verdes	Conchas
Lechuga	Conejo
Mostaza Verde	Curry
Babo	Chutney
Nabo sueco	Chuches
Ocra	Dátiles
Patatas	Espelta
Pepino	Faisán
Perejil	Fruta Seca
Pimientos	Frituras
Rábanos	Frijoles
Raíces de taro	Frijol de ojos negros
Raíz de loto	Frijoles blancos
Remolacha	Guisantes
Repollo	Garbanzos
Rúcula	Ganso
Setas	Gelatina

Tomates	Guayava
Verduras fermentadas	Guisantes
Zanahoria	Granada
<b>VEGETALES ORIENTALES Alcalinizantes</b>	Habas
Daikon	Harinas
Maitake	Helado
Reishi	Higos
Umeboshi	Huevos Poché
<b>FRUTAS alcalinizantes</b>	Judías Blancas
Albaricoque	Judías pintas
Aguacate	Kasha
Baya de gota	Kamut
Bayas	Langosta
Caqui	Lúpulo
Castañas	Levadura
Cerezas	Leche vaca, cabra
Coco fresco	Leche de soja
Frutas rojas del bosque tipo Arandanos	Lima - limón

Fruta de la pasión	Maíz
Frambuesa	Malta
Fresas	Manteca de cerdo
Frutas Tropicales	Mantequilla
Grosella	Mijo
Mango	Mermelada
Manzana	Nueces de Brasil
Mango	Nueces
Mandarina	Nuez Moscada
Melones	Nata
Melocotón	Órganos
Melón	Oveja
Moras	Pato
Nectarina	Pavo
Naranja dulce	Pescado
Papaya	Pollo
Pasas	Piñones
Pera	Quesos

	Queso cottage
Plátano (alto índice glucémico)	Queso de soja
Raíz de taro	Refrescos
Rubus loganobaccus	Ruibarbo
Sandía	Sal refinada
Tomate	Sémola
Uvas	Seitán
Kiwi amarillo	Sirope de Alce
<b>PROTEÍNAS Alcalinizantes</b>	Soja
Almendras crudas	Te negro
Mijo	Tomate frito
El tempeh (fermentado)	Ternera
Tofu (fermentado)	Tofu
<b>EDULCORANTES alcalinizantes</b>	Trigo
Stevia	Vainilla
Lipia	Venado
Miel	Vinagre Blanco
<b>ESPECIAS Y CONDIMENTOS Alcalinizantes</b>	Vinagre balsámico

Chile	
Curry	
Jengibre	
Hierbas (todos)	
Miso	
Mostaza	
Sal Marina sin refinar, Sal rosa del Himalaya	
Tamari	
<b>OTROS Alcalinizantes</b>	
Agua alcalina antioxidante ( Hay pequeñas maquinas caseras, para crear el agua alcalina )	
Polen de abeja	
Combucha	
Jugos verdes ( con extractor de zumo no con licuadora )	
Agua mineral	
Los cultivos probióticos	
Jugos Vegetales ( batidora, no licuadora )	
Brotes alfalfa etc.	

Moringa	
<b>MINERALES alcalinizantes</b>	
Calcio: pH 12	
Cesio: pH 14	
Magnesio: pH 9	
Potasio: pH 14	
Sodio: pH 14	
<b>VERDURAS FERMENTADAS</b>	
<b>ALGAS</b>	
Clorela	
Spirulina	
Kombu	
Nori	
Shitake	
Wakame	
Kelp	



Para empezar a desintoxicarnos y alcalinizar, hacer extractos de verduras y frutas orgánicas, no licuadora ni batidoras.

En grupos de 3 elementos preferiblemente orgánicos por.ej:

-remolacha con piel y hojas + apio +zanahoria con piel

-remolacha con piel y hojas + pepino con piel + apio

-zanahoria con piel + manzana con piel dulce + espinacas

No se mezcla remolacha con manzana

Puedes añadir perejil, cilantro o jengibre....

Beber cuatro vasos al día y masticarlo aunque sea zumo espeso, aconsejo hacerlo a lo largo de un mes