

CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI

IN PROPORZIONE, GIORNALMENTE DOVREMMO ASSUMERE CIRCA IL 70-80% DI CIBI ALCALINI E POSSONO ESSERE INCLUSI IL 20-30% DI CIBI ACIDI

ALIMENTI RACCOMANDATI (MOLTO ALCALINI)

- ◇ Acqua alcalina ionizzata a pH 9,5
- ◇ Sale Himalaya
- ◇ Erbe verdi
- ◇ Cetrioli
- ◇ Cavolo verde, nero (Kale)
- ◇ Kelp (alghe)
- ◇ Spinaci
- ◇ Broccoli
- ◇ Germogli di (Soia, Alfalfa, grano, etc...)
- ◇ Bevande verdi
- ◇ Tutti i germogli di legumi, legumi germogliati

ALIMENTI IDEALI (ALCALINI)

- ◇ Avocado
- ◇ Barbabietola
- ◇ Basilico
- ◇ Peperoni
- ◇ Cavolo Cappuccio
- ◇ Sedano
- ◇ Vegetali a foglia verde
- ◇ Coriandolo
- ◇ Indivia
- ◇ Aglio
- ◇ Ginger
- ◇ Fagiolini verdi
- ◇ Lattuga
- ◇ Germogli di mostarda
- ◇ Cipolle
- ◇ Rafano
- ◇ Cipolle rosse
- ◇ Rucola
- ◇ Pomodori
- ◇ Limone / lime
- ◇ Fagiolo di Lima
- ◇ Fagioli di Soia
- ◇ Fagioli bianchi, cannellini
- ◇ Quinoa

ALIMENTI MODERATAMENTE ALCALINI

- ◇ Carciofi
- ◇ Asparagi
- ◇ Cavoli di Bruxelles
- ◇ Cavolfiori
- ◇ Carote
- ◇ Zucchine
- ◇ Porro
- ◇ Patate piccole e fresche
- ◇ Piselli
- ◇ Zucca
- ◇ Rapa
- ◇ Crescione
- ◇ Pompelmo
- ◇ Cocco
- ◇ Melograno
- ◇ Rabarbaro
- ◇ Grano Saraceno
- ◇ Lenticchie
- ◇ Tofu
- ◇ Fagioli e Legumi
- ◇ Latte di Mandorle e capra
- ◇ Timo, menta, cumino...
- ◇ Olio di avocado
- ◇ Olio di oliva
- ◇ Olio di cocco
- ◇ Olio di Lino

ALIMENTI POCO ALCALINI /NEUTRI

- ◇ Fagioli neri
- ◇ Ceci
- ◇ Fagiolo rosso
- ◇ Sei tan
- ◇ Melone Cantalupo
- ◇ Ribes, uva sultan.
- ◇ Datteri freschi
- ◇ Pesca noce
- ◇ Susina
- ◇ Ciliege dolci
- ◇ Anguria
- ◇ Amaranto
- ◇ Miglio
- ◇ Avena
- ◇ Farro
- ◇ Pasta di grano saraceno
- ◇ Cous Cous
- ◇ Proteine da soia e riso
- ◇ Pesce di acqua dolce
- ◇ Pesce azzurro
- ◇ Latte di soia e riso
- ◇ Noci brasiliane
- ◇ Noci Pecan
- ◇ Nocciole
- ◇ Olio di girasole
- ◇ Olio di semi di uva

ALIMENTI DA LIMITARE (ACIDI MODERATI)

- ◇ Spremute fresche naturali
- ◇ Ketchup
- ◇ Maionese
- ◇ Burro
- ◇ Mele
- ◇ Albicocche
- ◇ Banana
- ◇ Mirtilli
- ◇ More
- ◇ Mirtillo rosso
- ◇ Uva
- ◇ Mango
- ◇ Mangostano
- ◇ Arance
- ◇ Pesche
- ◇ Papaya
- ◇ Ananas
- ◇ Fragole
- ◇ Formaggio di capra
- ◇ Formaggio Veggi
- ◇ Riso Nero
- ◇ Pane di segale
- ◇ Grano
- ◇ Pane di grano integrale
- ◇ Riso selvatico
- ◇ Pasta integrale
- ◇ Pesce di mare

ALIMENTI DA EVITARE O MOLTO OCCASIONALI (MOLTO ACIDI)

- ◇ Alcool
- ◇ Caffè e Té nero
- ◇ Succhi commerciali
- ◇ Cola e simili
- ◇ Miele
- ◇ Marmellate
- ◇ Mostarda
- ◇ Miso
- ◇ Siropo di riso
- ◇ Salsa di soia
- ◇ Aceto
- ◇ Lieviti
- ◇ Carni rosse
- ◇ Pollo
- ◇ Uova
- ◇ Pesce allevato
- ◇ Maiale
- ◇ Crostacei
- ◇ Formaggio
- ◇ Prodotti caseari
- ◇ Dolcificanti artificiali
- ◇ Funghi

LE NOSTRE SCELTE ALIMENTARI SONO DETTATE DAI CONDIZIONAMENTI E NON DAL FATTO CHE I CIBI SIANO SALUTARI ANZI, QUESTI POSSONO SEMBRARE POCO GRADEVOLI QUANDO NON SI E' ABITUATI A CONSUMARLI REGOLARMENTE. UN PO' DI FANTASIA IN CUCINA AIUTA SENZ'ALTRO A RENDERE MOLTO BUONO QUEL CHE E' ANCHE MOLTO SANNO.