

Potraviny, které silně tvoří zásady

zeleninové šťávy

pšeničné klíčky

bylinkový čaj

zelenina a listový salát jako např. okurky, zelí, čerstvé pampelišky, endivie, rajčata, cukety, tykev, mrkev, ředkvičky, kedlubny, pórek, polní salát, lilek, celer, brambory, bílé fazole, rukola atd.

omnimolekulární rostlinné potraviny, např. WurzelKraft

slunečnicová semena

Potraviny slabě tvořící zásady

plody jako např. fíky, rozinky, banány, citróny, melouny, třešně, hroznové víno, meruňky, broskve, jahody, angrešt, maliny, borůvky atd.

podmáslí

výběrové nebo čerstvé syrové mléko

quinoa, amarant, špalda, jáhly, kroupy, pohanka

klíčky špaldy

obilná káva

avokádo

med

čočka, hrách, zelené a žluté fazole

Potraviny slabě tvořící kyseliny

ovocné šťávy

lískové oříšky, vlašské ořechy, sladké mandle

pšeničná celozrnná mouka

žitná celozrnná mouka

celozrnný „knäckebröt“

celozrnný chléb

výrobky z celozrnného šrotu

máslo

tvaroh

jogurt

rýže, basmati, natural

burské a paraořechy

Potraviny a poživatiny silně tvořící kyseliny

zrnková káva

černý čaj , ovocný čaj

alkohol

všechny nápoje typu cola a limonáda "

živočišné bílkoviny jako např. maso, uzeniny, ryby

„fast food“ a hotová jídla

většina mléčných výrobků, jako např. tvrdý sýr atd.

průmyslový cukr, sladidla a sladkosti

bílá mouka a výrobky z ní

rýže loupaná bílá