



Едим щелочные продукты и худеем на щелочной диете

Таблица щелочных продуктов

Высоко щелочные	Умеренно щелочные	Низко щелочные	Очень низко щелочные
пищевая сода	яблоко	ежевика	масло авокадо
лимон	абрикос	вишня	банан
арбуз	дыня	кислое яблоко	смородина
нектарин	ежевика	авокадо	черничный сок
малина	грейпфрут	груша	виноград
хурма	малина	персик	сельдерей
ананас	манго	белокочанная капуста	кинза
тыквенные семечки	киви	цветная капуста	кокосовое масло
лук	апельсин	картофель	огурец
чечевица	кешью	тыква	свекольный сок
водоросли	морковь	сладкий перец	утиные яйца
сладкий картофель	ревень	баклажан	льняное масло
мандариновый сок	чеснок	лук порей	дикий рис
овощные соки	свежий имбирь	редис	имбирный чай
морская соль	шпинат	грибы	брюссельская капуста
минеральная вода	травяной чай	яичные желтки	японский рис
	зелень	перепелиные яйца	оливковое масло
	руккола	миндаль	изюм
	кольраби	зеленый чай	патиссон
	брокколи	яблочный уксус	семена подсолнуха
	свежая сладкая кукуруза	рыбий жир	
	горох	пищевые дрожжи	

перец	мед
зеленая фасоль	кунжут
репа	
специи	
патока	
соевый соус	