

## ΤΡΟΦΕΣ ΑΛΚΑΛΙΚΕΣ & ΟΞΙΝΕΣ

ΠΙΟ ΑΛΚΑΛΙΚΕΣ	ΑΛΚΑΛΙΚΕΣ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΚΑΛΙΚΕΣ	ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΩΝ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΟΞΙΝΕΣ	ΟΞΙΝΕΣ	ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΟΞΙΝΕΣ
Στέβια	Σιρόπι σφενδάμου Σιρόπι ρυζιού	Ακατέργαστο μέλι Ακατέργαστη ζάχαρη	<b>ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ</b>	Επεξεργασμένο μέλι Μελάσες	Άσπρη ζάχαρη Καστανή ζάχαρη	NutraSweet, Equal Ασπαρτάμη, Sweet 'N' Low
Λεμόνια, Καρπούζι, Μοσχολέμονο, Γκρέϊπφρουτ, Μάνγκο	Χουρμάδες, Σύκα, Πεπόνια, Σταφύλια, Παπάγια, Ακτινίδιο, Μούρα, Μήλο, Αχλάδι, Σταφίδες	Πορτοκάλια, Μπανάνες, Κεράσια, Ανανάς, Ροδάκινα, Αβοκάντο	<b>ΦΡΟΥΤΑ</b>	Δαμάσκηνα Επεξεργασμένοι Χυμοί φρούτων	Βύσσινα	Βατόμουρα, Βακκίνια (blueberries), Δαμάσκηνα
Σπαράγγι, Κρεμμύδια, Φυτικό Χυμοί, Μαϊντανός, Ακατέργαστο Σπανάκι, Μπρόκολο, Σκόρδο	Μπάμιες, Κολοκύθα, Πράσινα Φασόλια, Ραπάνι, Σέλινο, Μαρούλι, Κολοκύθια, Γλυκοπατάτα, Χαρούπι	Καρότα, Ντομάτες, Φρέσκο Καλαμπόκι, Μανιτάρια, Λάχανο, Μπιζέλια, Φλούδα Πατάτας, ελιές, Σόγια, Τοφύ	<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΟΣΠΡΙΑ</b>	Μαγειρεμένο Σπανάκι, Κόκκινα Φασόλια, Φασολάκια	Πατάτες (Χωρίς Φλούδα), Ριζο, Φασόλια, Ραβέντι	Σοκολάτα
	Αμύγδαλα	Κάστανα	<b>ΚΑΡΠΟΙ ΣΠΟΡΟΙ</b>	Σπόροι Κολοκύθας, Σπόροι Ηλίανθου	Πεκάν, Κάσιους	Φιστίκια, Καρύδια
Ελαιόλαδο	Σπορέλαιο Λινέλαιο	Κραμβέλαιο	<b>ΕΛΑΙΑ</b>	Καλαμποκέλαιο		
		Αμάραντος, Κεχρί, Άγριο Ρύζι, Κινόα	<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΙΤΗΡΑ</b>	Ψωμί από Βλαστό Σίτου, Σπέλτα, Καφετί Ρύζι	Άσπρο Ρύζι, Καλαμπόκι, Φαγόπυρο, Βρώμη, Σίκαλη	Σίτος, Άσπρο Αλεύρι, Ζύμες, Ζυμαρικά
			<b>ΚΡΕΑΤΙΚΑ</b>	Κυνήγι, Ψάρια Κρύου Νερού	Γαλοπούλα, Κοτόπουλο, Αρνί	Βόειο Κρέας, Χοιρινό Κρέας, Οστρακόδερμα
	Μητρικό Γάλα	Τυρί Σόγιας, Γάλα Σόγιας, Κασικίσιο Γάλα, Κασικίσιο Τυρί, Ορός Γάλακτος	<b>ΑΥΓΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</b>	Αυγά, Βούτυρο, Γιαούρτι, Βουτυρόγαλα, Cottage Cheese	Ακατέργαστο Γάλα	Τυρί, Ομογενοποιημένο Γάλα, Παγωτό
Τσάγια Βοτάνων Νερό Λεμονιού	Πράσινο τσάι	Τσάι Πιπερορίζων	<b>ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΑ ΠΟΤΑ</b>	Τσάι	Καφές	Μπίρα, Μη Αλκοολούχα Ποτά

**Σημαντική Επισημάνση:** Ο παραπάνω οδηγός είναι σχετικός. Ανάλογα με το εντερικό περιβάλλον του κάθε ατόμου ο γιατρός θα προτείνει αλλαγές & θα αναπροσαρμόσει την παραπάνω λίστα. Όταν υπάρχει άγχος (stress) τότε κάποια αλκαλικά τρόφιμα γίνονται όξινα (πχ. λεμόνι).