

Хранителни продукти и реакцията, която те предизвикват в тялото ни ⁱ

Продукт	Окисляване	Алкализиране
Сурово цвекло		много силно
Моркови		много силно
Целина		много силно
Краставици		много силно
Сушени смокини		много силно
Сушени кайсии		много силно
Храстни плодове		много силно
Пресни кайсии		силно
Зеле		силно
Карфиол		силно
Пъпеш		силно
Касис		силно
Плодове (почти всички)		силно
Лимонов сок (натурален)		силно
Сушени сливи		силно
Грозде		слабо
Лук	слабо	силно
Червено зеле		слабо
Ябълки (пресни, сушени)		слабо
Яйца (белтък)	много силно	
Дивеч	слабо - много силно	
Лимонов сок (подсладен)	силно	
Телешки черен дроб	силно	
Пилета	силно	
Бекон (нетлъст)	средно	
Черен хляб	средно	
Твърд кашкавал	средно	
Брашно	средно	
Нишесте	средно	

Други храни ⁱⁱ

Вкисляващи храни:

Стриди, пуйка, телешко, миди, сладка, кетчуп, майонеза, соев сос, маргарин, масло, мляко, вино, бира, кафе, консервирани плодове, кашу, фъстъци, осолени ядки, кексове, курабийки, понички, пържено и др.

Алкализиращи храни:

люцерна, артишок, аспержи, броколи, моркови, цикория, бадеми, праз, бамя, пащърнак, елда, лимец, леща, зехтин, ленено масло и др.

ⁱ Източник: Геннадий Малахов, Витамини и минерали във всекидневното хранене, изд. Здраве и щастие, 2010 г.

ⁱⁱ По The Best Raw Food (<http://www.thebestofrawfood.com/support-files/alkalifoodlist.pdf>)