

CONOSCERE I CIBI ALCALINI E ACIDI

(A CURA DELLA SCUOLA ITALIANA PER LO STUDIO E LA DIVULGAZIONE DELL'OMEOPATIA HAHNEMANNIANA)

MOLTO ALCALINO O BASIFICANTE	MEDIAMENTE ALCALINO O BASIFICANTE	LIEVEMENTE ALCALINO O BASIFICANTE	LIEVEMENTE ACIDIFICANTE	MEDIAMENTE ACIDIFICANTE	MOLTO ACIDIFICANTE
<p>Addensanti: Agar Agar, radice di kuzu in polvere</p> <p>Bevande: erba di grano, estratti di frutta e verdura, orzo</p> <p>Condimenti: alghe, germogli (alfa alfa ...)</p> <p>Dolcificanti e dolci naturali: datteri essiccati, fichi essiccati</p> <p>Frutta acida: lime, limone</p> <p>Frutta semi-acida: uva spina</p> <p>Frutta semi-dolce: mango, papaia, uva</p> <p>Frutta dolce: anguria, melone, maracuja</p> <p>Frutta secca: albicocca secca, uvetta</p> <p>Spezie, erbe, gusti: prezzemolo, sale dell'Himalaya, sale marino integrale</p> <p>Verdura: cavolo, cetriolo, crescione, laminaria</p> <p>SI SCONSIGLIA frutta candita e sciropata</p>	<p>Bevande: menta, salvia, succo di carota, di sedano, tè verde, tisana alfa alfa, zenzero</p> <p>Dolcificanti e dolci naturali: cannella, datteri freschi, miele grezzo (non sottoposto a riscaldamento e non raffinato)</p> <p>Frutta acida: ananas (con moderazione), cedro, clementina, kiwi, mandarino, mandarancio, mapo, pompelmo</p> <p>Frutta semi-acida: mela cotogna, ribes nero e rosso</p> <p>Frutta semi-dolce: alchechengi, albicocche, fichi freschi, fichi d'India, mela, nespola, pere, pitaya</p> <p>Frutta dolce: avocado, banana, caco, frutto della passione, more</p> <p>Legumi: fagiolino in baccello, fave fresche, pisello fresco</p> <p>Semi oleosi: chia germogliati, lino</p> <p>Verdura: asparagi, bietola, carote, fagiolini, finocchi, insalata indivia, lattuga, peperoni verdi, rapa, sedano, scarola, spinaci, tarassaco o dente di leone, zucca</p> <p>Spezie, erbe, gusti: aglio, basilico, coriandolo, curcuma, erba cipollina, dado bimby o biologico senza lievito e senza glutammato, peperoncino, paprika, zenzero</p>	<p>Bevande: ginseng, kefir di acqua, latte di mandorla, latte di miglio, latte di soia, miso, succo di barbabietola</p> <p>Cereali: amaranto, fecola di patata, miglio, quinoa</p> <p>Condimenti: aceto di mele e di riso bio, aceto balsamico bio, burro di cocco, ketchup e maionese fatti in casa, olio di cocco, olio di semi di sesamo e di lino, tamari</p> <p>Dolcificanti e dolci naturali: carruba in polvere, malto d'orzo, nettare di agave, stevia, vaniglia, zucchero di cocco e nettare di cocco, yacon</p> <p>Frutta acida: arancia, bacche di Goji, fragole</p> <p>Frutta semi-acida: amarena, lamponi, melograno, mirtillo nero, rosso, mora di rovo</p> <p>Frutta semi-dolce: ciliegie, cocco, mirtilli, olive secche (non in salamoia), pesche, pesche noci</p> <p>Legumi: azuki, soia</p> <p>Proteine Veg: tempeh, tofu</p> <p>Semi oleosi: mandorle, sesamo</p> <p>Spezie, erbe e gusti: cipolla, porro, origano, rosmarino</p> <p>Verdura: batata, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, cicoria, crauti, daikon, funghi, melanzane, patata dolce americana, peperoni rossi e gialli, porri, verza, zucchine</p>	<p>Bevande: latte di avena, latte di capra, latte di riso, latte di sorgo, Kefir di latte, tè nero,</p> <p>Cereali: avena, crusca, grani antichi (grano Cappelli, Graziella Ra, Timilia, Russello), riso parboiled, basmati, rosso, Venere, segale, sorgo, teff</p> <p>Condimenti: oli di semi di girasole, di canapa</p> <p>Dolcificanti, prodotti per dolci e dolci naturali: lievito al cremor tartaro, malto di riso, marmellata</p> <p>Frutta semi-dolce: prugne, susine</p> <p>Frutta secca: noce di cocco essiccata</p> <p>Legumi: ceci, fagioli neri, fave secche, lenticchie, piselli secchi</p> <p>Proteine animali: yogurt, formaggi di capra e di pecora, uova</p> <p>Semi oleosi: anacardi, canapa, nocciole, noci, noci brasiliane, noci di Macadamia, noci pecan, pinoli, semi di girasole, semi di zucca</p> <p>Spezie, erbe e gusti: curry, noce moscata, pepe</p> <p>Verdura: pomodoro cuore di bue, spicchio di sole, tondo a grappolo</p> <p>SONO ALIMENTI NEUTRI: anice, burro ghee, castagne, cannella, crauti, sesamo non germogliato, olio di oliva extravergine, riso integrale</p>	<p>Bevande: latte di farro, latte vaccino crudo, succhi di frutta, vino di qualità</p> <p>Cereali: cous cous, farro,, frumento integrale, germe di grano, grano saraceno, kamut, orzo, pop corn,</p> <p>Condimenti: burro, ketchup industriale, maionese industriale, salsa di soia, senape, noce moscata</p> <p>Dolcificanti, prodotti per dolci e dolci naturali: cacao raw (= crudo), lievito chimico, panna, zucchero di canna</p> <p>Proteine animali: agnello, coniglio, crostacei, formaggio di bufala, pesce, pollo, tacchino</p> <p>Verdura: patata, pomodoro ciliegino, pachino, datterino, perino</p>	<p>Bevande: analcolici zuccherati, bevande gassate, birra, bevande con caffeina (Coca Cola), caffè (anche decaffeinato), latte vaccino pastorizzato, liquori, vino trattato con solfiti</p> <p>Cereali: frumento raffinato, riso bianco brillante, mais</p> <p>Condimenti: aceto bianco e rosso di vino, olio di semi di arachidi, olio di semi di mais</p> <p>Dolcificanti, prodotti per dolci e dolci: cioccolato, dolcificanti di sintesi, fruttosio, lievito di birra, melassa, miele raffinato, sciroppo di acero, zucchero raffinato, zucchero di canna trattato</p> <p>Frutta: olive in salamoia</p> <p>Proteine animali: carne bovina, manzo (anche bio), carne di maiale, formaggi da latte vaccino, molluschi, salumi</p> <p>Proteine Veg: seitan</p> <p>Semi oleosi: arachidi, pistacchi</p> <p>Spezie, erbe, gusti: dado raffinato, sale raffinato</p> <p>Ogni frittura è molto acidificante</p>