

**Условные обозначения:**

0 — слабое окисление или ощелачивание,

00 — среднее окисление или ощелачивание,

000 — сильное окисление или ощелачивание,

0000 — очень сильное окисление или ощелачивание.

**Продукты, окисляющие или ощелачивающие организм**

(по Н.В. Уокеру и Р.Д. Поупу, с доработками)

Продукты	Окисление	Ощелачивание
<i>Фрукты свежие и сушёные, фруктовые соки</i>		
Абрикосы свежие	-	000
Абрикосы сушеные	-	0000
Апельсины	-	000
Арбузы	-	000
Авокадо		000
Бананы спелые	-	00
Бананы зеленые	00	-
Виноград	-	00
Виноградный сок натуральный	-	00
Виноградный сок подслащенный	000	-
Вишни	-	00
Грейпфрут	-	0000
Дыни	-	000
Изюм	-	00
Инжир сушеный	-	0000
Клюква	-	0
Лайм	-	0000
Лимоны	-	0000
Манго	-	0000
Папайя	-	0000
Персики	-	000
Сливы маринованные	00	-
Сливы компот	00	-
Сливы сушеные	-	000
Смородина	-	000
Сок лимонный натуральный	-	000
Сок лимонный подслащенный	000	-
Сок апельсиновый натуральный	-	000
Сок апельсиновый подслащенный	000	-

Финики	-	00
Фрукты (почти все)	-	000
Фрукты, сваренные с сахаром	0-000	-
Чернослив	-	000
Черешня		000
Ягоды (всякие)	-	00-0000
Яблоки свежие	-	00
Яблоки сушеные	-	00
<i>Овощи, зелень, бобовые</i>		
Бобы свежие	-	000
Бобы сушеные	0	-
Бобы запеченные	000	-
Брокколи	-	000
Горох сухой	00	-
Зеленый горошек	-	00
Картофель с кожурой	-	000
Латук	-	0000
Лук	-	00
Морковь	-	0000
Овощные соки	-	000
Огурцы свежие	-	0000
Одуванчик (зелень)	-	000
Пастернак	-	000
Перцы	-	000
Петрушка	-	000
Помидоры свежие	-	0000
Редис	-	000
Сельдерей	-	0000
Свекла свежая	-	0000
Спаржа	-	000
Цветная капуста	-	000
Шпинат	-	000
<i>Зерновые продукты</i>		
Амарант	-	0
Белый рис	00	-
Гречиха	00	-
Дикий рис	-	0
Киноа	-	0
Крахмал	00	-
Мамалыга и кукуруз. хлопья	00	-

Мука белая	00	-
Коричневый рис	0	-
Кукуруза	00	-
Овсяная крупа	-	000
Полба	0	-
Просо	-	0
Рожь	00	-
Хлеб черный	0	-
Хлеб белый	00	-
Хлеб из проросшей пшеницы	0	-
Ячневая крупа	00	-
Ячмень	0	-
<i>Молочные продукты</i>		
Кефир, простокваша	-	0
Козий сыр	-	0
Козье молоко	-	0
Молоко цельное	-	0
Сливки, сливочное масло	00	-
Соевый сыр, соевое молоко	-	00
Сыворотка молочная	-	000
Сыр твердый	00	-
Сыр мягкий	0	-
Творог	-	000
<i>Орехи, растительные масла</i>		
Арахис	000	-
Грецкие орехи	000	-
Земляные орехи	00	-
Миндаль	-	00
Кешью	00	-
Кукурузное масло	0	
Льняное масло, льняное семя	-	00
Пекан	00	-
Рапсовое масло, оливковое масло	-	00
Семена подсолнечника, подсолнечное масло	0	-
Семена тыквы, тыквенное масло	0	-
<i>Яйца</i>		
Яйца (в целом)	000	-
Яйца (белок)	0000	-

<i>Мясо и мясопродукты</i>		
Баранина вареная	00	-
Баранина тушеная	0	-
Бекон жирный	0	-
Бекон тощий	00	-
Ветчина постная свежая	00	-
Говядина	0	-
Дичь	0-0000	-
Индейка	00	
Курица	00	
Печень говяжья	000	-
Свинина нежирная	00	-
Сало свиное (сырое)	-	0
Цыплята	000	-
<i>Рыба</i>		
Рыба (всякая)	00-000	-
Мидии	000	-
Раки	0000	-
Палтус	000	-
Устрицы	0000	-
<i>Сладости, сахар, сахарозаменители</i>		
Белый сахар, коричневый сахар	00	-
Какао	000	-
Обработанный мед	0	-
Патока	0	-
Сахарозаменители	000	-
Свежий мёд	-	0
Сахар-сырец	-	0
Шоколад	000	-
<i>Напитки</i>		
Алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво	0000	-
Вода минеральная / вода из крана	0-00	-
Вода сильногазированная CO2	00	-
Зеленый чай	-	00
Имбирный чай	-	00
Кофе	00	-
Лимонная вода	-	000
Сладкие газиров. напитки	0000	-

Травяные чаи	-	000
Чёрный чай	0	-
<i>Другое</i>		
Сода	-	0000
Яблочный уксус натуральный	-	00

Скачано с сайта <http://livefreelife.ru/>