

Žita, stročnice, testenine	
ajda	0
bučna semena	+15
čičerka	+40
fižol, beli	+12
hrustljavi kruh	-3,5
hrustljavi kruh, polnozrnati	-0,5
kruh, beli	-10
kruh, črni	-17
kruh, polnozrnati	-6
leča	+6
moka, bela	-15
ovseni kosmiči	-10
pira	0
riž, beli	-20 do -39
riž, naravni	-10 do -12
ržena moka	-16
sojina moka	+12
sončnična semena	+15
testenine, iz bele moke	-5
testenine, polnozrnate	-2

Sadje	
ananas	+5
avokado	+10
banane	+10
borovnice	+4
breskve	+5
češnjke	+5
dateljni	+5
fige, suhe	+20 do +27
grozdje	+6
hruške	+3
jabolka	+4
jagode	+3
kosmulje	+7
limone	+9
maline	+5
mandarine	+11
mango	+15
marelice	+6 do +15
papaje	+20
pomaranče	+9
ribez	+3
robide	+6
rozine	+15
slive	+5

Mlečni izdelki	
homogenizirano mleko	-1
margarina	0
mleko, nepredelano	0
sir iz kravjega mleka	-10
skuta	-4
skuta, pasirana	-17
smetana, sladka	0
maslo	0
ovčji in kozji sir	-5
topljeni sir	-20

Meso in ribe	
goveje meso	-34
jajce, kuhano	-25
puranje meso	-10
ribe, bele	-10
slanik v olju	-17
svinjsko meso	-38

Solate, zelišča, kalčki	
alge	+23
cikorija (belgijski radič)	+5
drobnjak	+8
endivija	+13
ječmenovi kalčki	+23
koper	+18
kreša	+5
lucerna	+30
motovilec	+4
peteršilj	+18
pšenična trava	+23
regrat	+21
sojini kalčki	+15
solata, zelena	+13
vodna kreša	+7

Oreški	
arašidi	-12
brazilski oreščki	-8
lešniki	0
mandlji	0
orehi	-15



Zelenjava in gobe	
artičoke	-4
blitva	+8
brstični ohrovt	-9
buče	+2
cvetača	+3
čebula	+3
česen	+2
fižol	+5
grah	+5
hren	+3
jajčevci	+4
jurčki, lisičke	+4
koleraba	+6
korenje	+10
koruza	+2
kostanji	+20
krompir	+7
kumarice	+31
olive	+35
paprika	+2
paradižniki	+13
por	+9
rabarbara	+6,3
rdeča pesa	+11
redkev, črna	+23
repa	+5
šparglji	+2
špinača, kuhana	+3
špinača, surova	+15
zelena	+13
zelje, belo	+4



Za vzdrževanje kislno-bazičnega ravnovesja v telesu bi morali zaužiti 80 odstotkov bazičnih živil in samo 20 odstotkov živil s kislim učinkom. Na naših krožnikih pa je zelo pogosto prav nasprotno! Odvečne kisline, ki jih telo ne more izločiti, nas močno obremenjujejo, kar negativno vpliva na naše počutje. Skrb zbuja spoznanje, da niso prizadeti samo starejši, temveč že otroci in mladostniki.