

ALIMENTOS ÁCIDOS E ALCALINOS

+ ACIDO

+ ALCALINO



Não recomendado

Os melhores alimentos

Incluir na dieta um máximo de 20%

Muito Ácido	Moderadamente Acidificante	Neutro ou Pouco Acidificante	Suavemente alcalino	Altamente alcalinizante	Muito alcalino
Álcool Café Sumos de garrafa (ex. Concentrados) Chá verde / preto Chocolate Mel (processado) Marmelada Mostarda / Ketchup Sal (refinado) Levedura Galinha Carne vermelha Porco Ovos Peixe de aquacultura Delícias do mar (e derivados) Queijo (vaca) Iogurte Adocantes	Sumos naturais Maionese Manteiga Maçã Damasco Banana Amora Mirtilo Uva Manga Laranja Pêssego Arroz Pão de centeio Arroz selvagem Cogumelos	Grão Feijão Melão Passas Tangerina Ameixa Cereja Amaranto Millet / Milho painço Leite de amêndoa Caju Nozes Avelã Sementes de girassol Óleo de semente de uva	Alcachofra Espargos Couve flôr Cenoura Cebolinho Abóbora Alho francês Batata Ervilha Nabo Agrião Toranja Quinoa Lentilhas Tofu Azeite Óleo de Linhaça Óleo de abacate Óleo de Coco	Abacate Beterraba Pimentão Pimenta Couve Beringela Repolho Aipo Alho Gengibre Alface Sementes de mostarda Cebola Cebola vermelha Rabanete Rúcula Tomate Sementes de soja	Água pH 9.5 Sal marinho pH 8.5 Cevada Aveia Alfafa Pepino Espinafres Salsa Brócolos Algas Amêndoa (crua) Limão Lima

Jorge Martins – Medicina Tradicional Chinesa

Acupunctura . Fitoterapia Chinesa . Massagem Tui Na

tel: 964 574 009

jorgemvm@gmail.com

www.jmartinsacupunctura.ptw

<http://www.facebook.com/jorgemartinsmtc>