

**Tabela produktów zasadowczych i kwasotwórczych**

Produkty zasadowcze	Produkty kwasotwórcze
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proso (kasza jaglana)</li> <li>• Pomidory</li> <li>• Grzyby - pieczarki, boczniaki i inne</li> <li>• Kiełki rzodkiewki, brokuła, słonecznika i inne</li> <li>• Owoce suszone bez siarki</li> <li>• Migdały</li> <li>• Nasiona dyni i słonecznika</li> <li>• Żółtka jaj kurzych</li> <li>• Sezam</li> <li>• Warzywa korzeniowe (marchew, pietruszka, buraki, skorzonera, pasternak, seler)</li> <li>• Biała rzepa - daikon, rzodkiewka, rzepa</li> <li>• Warzywa liściaste (pory, koperek, nać pietruszki, jarmuż, szczypiorek, szpinak)</li> <li>• Warzywa okrągłe (kapusty, cukinie, kalafior, brokuł, cebula)</li> <li>• Soki warzywne (wyciskane na świeżo z wyciskarki wolnoobrotowej)</li> <li>• Ziemniaki, bataty, dynie</li> <li>• Czosnek</li> <li>• Kiszonki: kapusta, ogórki i inne</li> <li>• Owoce: jabłka, gruszki, śliwki, melony, ananasy, pomarańcze, banany, borówki amerykańskie, truskawki, maliny, jeżyny, jagody</li> <li>• Produkty sojowe (miso, tempeh, tofu)</li> <li>• Sosy sojowe</li> <li>• Zioła: tymianek, majeranek, lubczyk, rozmaryn, zioła prowansalskie, kurdybanek, liść laurowy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makarony pełnoziarniste</li> <li>• Makarony ryżowo-kukurydziane</li> <li>• Ryż brązowy, czerwony, arborrio, basmati, dziki</li> <li>• Kasza gryczana niepalona i palona</li> <li>• Komosa ryżowa biała, czerwona i czarna</li> <li>• Amarantus, kasza jęczmienna</li> <li>• Pełnoziarnista mąka pszenna, płaskurka, samopsza, orkiszowa, żytnia</li> <li>• Orzechy pinii i nerkowca</li> <li>• Orzechy włoskie i laskowe</li> <li>• Orzeszki ziemne</li> <li>• Jogurt naturalny</li> <li>• Twaróg i biały ser</li> <li>• Śmietana, masło i mleko pasteryzowane</li> <li>• Masło klarowane przygotowywane w naszej kuchni</li> <li>• Jaja kurze tylko bio</li> <li>• Sery twarde żółte i kozie</li> <li>• Soczewica, groch, ciecierzycyca, fasole adzuki i mung</li> <li>• Oliwki czarne i zielone</li> <li>• Wiórki kokosowe</li> <li>• Siemię lniane</li> <li>• Brukselka</li> <li>• Oliwa z oliwek extra virgin, olej lniany, olej</li> </ul>

ziele angielskie

- Przyprawy: kurkuma, imbir, pieprz, cynamon cejloński, gałka muszkatołowa
- Herbaty kwiatowe, ziołowe i zielone w tym matcha
- Miód pszczeli z pasieki
- Fasola Jaś z Korczyna

z pestek dyni, olej z ostropestu,

- Mięso wieprzowe, cielęce, wołowe, indyk, kurczak, perliczka, kaczka, gęś, jagnięcina,
- Ryby: łosoś, pstrąg, dorsz, makrela
- Kakao, czekolada
- Czarna herbata
- Kawa naturalna
- Majonez, keczup, musztarda
- Ciasta i desery robione w naszej kuchni