

TABLA DE COMBINACIÓN de ALIMENTOS Y ALCALINIDAD • Busca alimentos orgánicos, libres de antibióticos.

NEUTRALES PARA COMBINAR

Vegetales de hoja verde: germinados, lechuga romana, espinaca, rúcula, kale, berza, hierbas...

Vegetales sin almidón: tomates, pepinos, calabacines, maíz, coliflor, zanahoria, betabel...

limones y limas, hierbas y especias, condimentos, té herbales, leche almendra <• lo más enfatizado

Mantequilla orgánica y crema, aceite prensado en frío, chocolate oscuro, vino.. •> lo menos enfatizado

• consumir sólo o con vegetales de hoja verde y con estómago vacío •

<• consumir en su categoría o con neutrales •>

ALMIDONES Y **LEGUMBRES	t: 3h	PROTEINA ANIMAL	t: 4h	SEMILLAS, NUECES Y FRUTOS SECOS	t: 3h	FRUTA	t: 30min
* coco verde y aguacate		Productos de leche crudos: leche de cabra, cabra kefir y oveja.		* plátano		melones (consumir sólo): sandía, melón amarillo, cantalupo..	
legumbres germinadas		*** queso de cabra y oveja pasteurizado		* coco joven o verde		cítricos: naranja, nectarina, toronja..	
calabaza de invierno cocida: kabocha, bellota, calabaza..		queso de vaca crudo		semillas: ajonjolí, cáñamo, calabaza, girasol.		manzanas y peras	
papas cocidas: dulce, ñame, japonesa..		huevos orgánicos, libre pastoreo		coco maduro deshidratado		bayas: frambuesa, mora azul, fresa..	
legumbres cocidas: lentejas		pescado orgánico o silvestre: fletan, besugo, trucha, salmón..		Dátiles y frutas deshidratadas sin aditivos: pasas, arándanos..		frutos drupas: chabacano, ciruela, durazno, mango..	
granos cocidos: mijo, quinoa, trigo sarraceno..		free range poultry		nueces: almendras, nuez de la India, avellanas, nueces, semilla de Brasil..		* plátano	
maíz cocido (incl. palomitas)		otros: conejo, venado				* aguacate y coco joven o verde	
pan de grano germinado y alimentos de granos enteros horneados		carne de res de libre pastoreo					

* Aunque son técnicamente frutas, los plátanos, aguacates y cocos jóvenes se combinan bien debido a la consistencia que tienen. El aguacate se puede combinar con frutos secos, pero no con nueces ni semillas ya que la mezcla de grasas complica la digestión.

** Las legumbres se combinan bien como almidones, por esta razón están en esta categoría.

*** Los productos de cabra y oveja se recomiendan sobre los de vaca debido a que sus moléculas de proteínas son más pequeñas y digeribles.

MUY ALCALINOS Y CON ABUNDANTE AGUA

MENOS ALCALINOS

NEUTRALES

LIGERAMENTE ACIDOS

MÁS ACIDOS Y DESHIDRATADOS