

MIBŐL EGYÜNK SOKAT?

MI AZ, AMIT KERÜLJÜNK?

	LÚGOSÍTÓ - ELEKTRONOKBAN GAZDAG - ÉTELEK			SAVASÍTÓ - PROTONOKBAN GAZDAG - ÉTELEK		
AZ ÉTELEK FAJTÁINAK ELNEVEZÉSE	A LEGJOBB	JOBB	JÓ	ROSSZ	ROSSZABB	A LEGROSSZABB
	NAGYON LÚGOSÍT	ELÉGGE LÚGOSÍT	ENYHEN LÚGOSÍT	ENYHEN SAVASÍT	ELÉGGE SAVASÍT	NAGYON SAVASÍT
BABOK ÉS HÜVELYESEK	szójalecitin, szójadió (beáztatott, majd levegőn kiszárfított szójabab)	limabab, szójabab, szója granulátum	lencse, szójaliszt, tofu	szejtán (siker), csicseriborsó, vesebab, feketebab		
ITALOK	lúgos víz		desztillált víz		friss gyümölcslé	alkohol, cukrozott gyümölcslé, sör, tea, kávé, bor
FŰSZEREK	lúgosító folyékony só, Kelta só	pirospaprika, Cayenne bors, fokhagyma, gyömbér, hagyma	gyógynövények, a legtöbb fűszer	curry	ketchup, majonéz vanília, szerezsendió, asztali só	mustár, ecet, rizsszirup, szójaszós, lekvárok, élesztő, maláta, kakaó, karob
ZSÍROK (A HIDEGEN SAJTOLT OLAJOK A MEGFELELŐK)			olívaolaj, borágó olaj, kókuszolaj, avokádó olaj, lenmagolaj, tengerihal-olaj, tőkehal máj-olaj	napraforgó olaj, szőlőmag olaj	margarin, vaj, kukorica olaj	
GYÜMÖLCSÖK			lime, citrom, grapefruit, kókusz, meggy	szilva, friss datolya, cseresznye, ribizli, nektarin, sárgadinnye	narancs, banán, ananász, őszibarack, dinnye, mangó, alma, szeder, füge, datolyaszilva, guava, sárgabarack, papaya, mandarin, szőlő, áfonya, eper, málna	szárfított / aszalt gyümölcs, savanyított gyümölcs
GABONAFÉLÉK (NEM A TÁROLT, HANEM A FRISS)			hajdina, quinoa, tönkölybúza	köles, ama ránt	barnarizs, búza, vadrizs, fehérrizs, zab, fehérkenyér, kekszek, teljes kiőrlésű kenyér, rozskenyér	árpa, kukorica, rozs, zabkorpa
VÖRÖSHÚSOK, SZÁRNYASHÚS ÉS HALFÉLÉK				édesvízi halak (nem tenyésztett)	tengeri halak (nem tenyésztett)	kagyló, tenyésztett halak, sertés, borjú, marha, csirke és más szárnyashúsok, tojás, belsőségek
TEJ, MAGTEJEK, TEJTERMÉKEK	anyatej		kecsketej	szójatej, rizstej, tejszín		sajtok, jégkrém, joghurt, szójasajt, kecskesajt, tejfehérje minden formája
DIÓFÉLÉK			mandula	brazil (pára-) dió, pekán dió, törökmogyoró	dió	pisztácia, földimogyoró, kesudió
GYÖKEREK		cékla, retek, gyömbér	édesrépa, torma, fehérrépa, sárgarépa			tárolt burgonya
MAGVAK	tökmag		szezám, édeskömény mag, római kömény mag, köménymag	napraforgómag, lenmag		
ÉDESÍTŐSZEREK			stevia / sztevia / sztívia (friss vagy szárfított levelei, levélből készült őrlemény, illetve por, csepp, tableta) cikória (a növény gyökerének kivonatából készített por)			édesítőszer, szacharin, aszpartam (azaz E951), fehércukor, répacukor, kukoricaszirup, melasz, maltóz szirup, fruktóz, rizsszirup, juharszirup, méz
ZÖLDSÉGFÉLÉK	fűfélék, csírák, gyermekláncfű, szójacsíra, uborka, „tengeri zöldegek” (de nem algafélék), kelkáposzta, petrezselyem	paradicsom, avokádó, zöldbab, sóska, spenót, fokhagyma, zeller, káposzta, saláta, paprika, brokkoli, endívia, okra	kelbimbó, borsó, spárga, articsóka, fekete nadálytő, karfiol, cukkini, rebarbara, póréhagyma, karalábé, snidling			

Megjegyzés: Az összes fentebb felsorolt, de esetleg ismeretlen ételről magyar nyelven is található információk az Interneten az ismert keresők segítségével. Ugyancsak találhatóak receptek is ezeknek az „ismeretlen” ételeknek az elkészítéséhez. De a recepteket alaposan át kell tanulmányozni, és lehetőleg a kerülendő összetevőket az itt ajánlott (a bal oldali három oszlopban található) összetevőkkel kiváltani!