

Potravina	zásadotvorná			kyselinotvorná		
	silně	středně	slabě	slabě	středně	silně
dochucovadla - ocet						
dochucovadla - ocet Balsamico						
dochucovadla - ocet jablečný						
dochucovadla - sojová omáčka, tamari						
dochucovadla - sůl mořská						
dochucovadla - sůl stolní, jodizovaná						
dochucovadla - Umeocet						
luštěniny - cizrna						
luštěniny - čočka						
luštěniny - fazole						
luštěniny - hrách						
luštěniny - miso (sojová pasta)						
luštěniny - sojové boby						
luštěniny - sýr sojový, tofu						
luštěniny - tempeh						
mléčné produkty - jogurt bílý						
mléčné produkty - jogurt slazený						
mléčné produkty - kefír						
mléčné produkty - mléko kozí						
mléčné produkty - mléko kravské						
mléčné produkty - smetana						
mléčné produkty - sýr camembert						
mléčné produkty - sýr cottage						
mléčné produkty - sýr čedar						
mléčné produkty - sýr gouda						
mléčné produkty - sýr mozzarella						
mléčné produkty - sýry tvrdé, většina typů						
mléčné produkty - tvaroh						
mořská řasa - Hijiki						
mořská řasa - Kelp						
mořská řasa - Kombu						
mořská řasa - Nori						
mořské řasa - Agar						
mořské řasa - Dulse						
mořské řasa - Spirulina						
mořské řasa - Wakame						
mouka - amarantová						
mouka - jáhlová						
mouka - ječná						
mouka - ovesná						
mouka - pohanková						
mouka - pšeničná						
mouka - pšeničná, celozrnná						
mouka - rýžová						
mouka - sojová						
mouka - žitná						
nápoje - čaj, bylinkový						
nápoje - čaj, černý						
nápoje - čaj, zelený						
nápoje - káva						
nápoje - kolového typu						
nápoje - lihoviny						
nápoje - mandlové mléko						

nápoje - mléko rýžové						
nápoje - mléko sojové						
nápoje - pivo, světlé						
nápoje - pivo, tmavé						
nápoje - slazené, sycené						
nápoje - víno						
nápoje - voda, z kohoutku, chlorovaná						
obiloviny - bulgur						
obiloviny - corn flakes, neslazené						
obiloviny - jáhly						
obiloviny - ječmen, celé zrna						
obiloviny - kukuřice						
obiloviny - kuskus						
obiloviny - ovesné vločky						
obiloviny - pohanka						
obiloviny - quinoa						
obiloviny - rýže bílá						
obiloviny - rýže divoká						
obiloviny - rýže hnědá, neloupaná						
obiloviny - žito						
ořechy - arašidy						
ořechy - kešu						
ořechy - kokosové						
ořechy - lískové						
ořechy - makadamiové						
ořechy - mandle						
ořechy - pekanové						
ořechy - piniové						
ořechy - pistácie						
ořechy - vlašské						
ovoce - ananas						
ovoce - avokádo						
ovoce - banány						
ovoce - borůvky						
ovoce - broskve						
ovoce - brusinky						
ovoce - citrony						
ovoce - datle sušené						
ovoce - fíky sušené						
ovoce - granátové jablko						
ovoce - grepy						
ovoce - hrozny						
ovoce - hrušky						
ovoce - cherimoya						
ovoce - jablka						
ovoce - jahody						
ovoce - kiwi						
ovoce - limetky						
ovoce - maliny						
ovoce - mandarinky						
ovoce - mango						
ovoce - meloun Cantalope						
ovoce - meloun vodní						
ovoce - meruňky						
ovoce - meruňky sušené						

ovoce - oSTRUŽINY						
ovoce - papaya						
ovoce - persimmon						
ovoce - pomeranče						
ovoce - rozinky sušené						
ovoce - švestky sušené						
ovoce - třešně						
pečivo - chleb, celozrnný						
pečivo - chleb, konzumní						
pečivo - pita, celozrnná						
pečivo - pita, z bílé mouky						
pečivo - rohlík						
semínka - dýňová						
semínka - len						
semínka - sezamová						
semínka - slunečnicová						
semínka - tahini, sezamová pasta						
sladidla - cukr, bílý, rafinovaný						
sladidla - cukr, přírodní, hnědý						
sladidla - javorový syrup						
sladidla - med						
sladidla - melasa						
sladidla - stévie						
tuky - margaríny						
tuky - máslo						
tuky - máslo přepuštěné (ghee)						
tuky - olej kokosový						
tuky - olej lněný						
tuky - olej olivový						
tuky - olej rostlinný, většina typů						
tuky - olej sezamový						
tuky - olej slunečnicový						
tuky - olej sojový						
tuky - sádlo vepřové						
zelenina - artyčoky						
zelenina - bazalka						
zelenina - brambory						
zelenina - brokolice						
zelenina - celer						
zelenina - cibule						
zelenina - cibulka jarní						
zelenina - cuketa						
zelenina - červená řepa						
zelenina - česnek						
zelenina - dýně, většina druhů						
zelenina - hrášek, čerstvý zelený						
zelenina - chřest						
zelenina - kapusta						
zelenina - kedluben						
zelenina - klíčky, většina druhů						
zelenina - koriandr čerstvý						
zelenina - křen						
zelenina - květák						
zelenina - lilek						
zelenina - mrkev						

zelenina - mrkev bio						
zelenina - okurek						
zelenina - olivy zelené						
zelenina - paprika - kapie						
zelenina - pastinák						
zelenina - rajčata						
zelenina - rebarbora						
zelenina - růžičková kapusta						
zelenina - ředkev daikon						
zelenina - ředkve - většina druhů						
zelenina - salát hlávkový						
zelenina - salát ledový						
zelenina - salát římský						
zelenina - sladké brambory, batáty						
zelenina - špenát						
zelenina - tuřín						
zelenina - zázvor (kořen)						
zelenina - zelí bílé						
zelenina - zelí červené						
zelenina - zelí čínské						
zelenina - zelí kysané						
živočišné produkty - maso hovězí						
živočišné produkty - maso jehněčí						
živočišné produkty - maso králičí						
živočišné produkty - maso kuřecí						
živočišné produkty - maso rybí						
živočišné produkty - maso telecí						
živočišné produkty - maso vepřové						
živočišné produkty - maso zvěřina						
živočišné produkty - mořské plody						
živočišné produkty - slanina						
živočišné produkty - šunka						
živočišné produkty - vejce celá						
živočišné produkty - vejce, bílky						
ostatní - houby						
ostatní - kvasnice						