

MITÄ LISÄTÄ RUOKAVALIOON?

JOS RAVINTO ON HAPANTA, NIIN SYNTYY
SAIRAUKSIA + LIHAVUUTTA. RAVINNOLLA,
LIIKUNNALLA JA ULKOILEMALLA VOIDAAN
HAPPAMOITUMISPROSESSI ESTÄÄ.

ALKAALISET

IDUT
KURKKU
LEHTIKAALI
SOIJALESITIINI
KURPITSANSIEMEN
AVOKADO
TOMAATTI
VIHREÄT PAVUT
PINAATTI
VALKOSIPULI
SELLERI
LEHTISALAATTI
PAPRIKA
PARSAKAALI
RUCOLA
ALKAALINEN VESI
CELTIC SALT
RUUSUSUOLA
CAYENNEPIPPURI
VALKOSIPULI
SIPULI
INKIVÄÄRI

HAPPAMAT

SIENET
ALKOHOLI
MAKEUTETUT MEHUT
KAHVI
KIVENNÄISVEDET
SINAPPI
SOIJAKASTIKE
HILLO
HIIVA
KAAKAO
KUIVATUT HEDELMÄT
OHRA
RUIS
MAISSI
LIHA
KANA
KANANMUNA
JUUSTOT
MAITOTUOTTEET
PÄHKINÄT
PERUNA
VALKOINEN SOKERI
KEINOTEKOISET MAKEUTUSAINEEET

