

# La dieta alcalina

Valera, José Antonio

Editorial: Adhana Ediciones

ISBN: 8436005168629

Páginas: 2

Dimensiones: 22 x 30,5 cm

Encuadernación: Lámina tamaño folio plastificada

PVP.: 4,95 €

**LA DIETA ALCALINA**  
EL PH DEL CUERPO DE MIDE EN LA SANGRE Y LA CIFRA NORMAL EN UNA PERSONA SANA ESTÁ ENTRE 7,35 Y 7,45

Tabla de Alimentos Alcalinos y Ácidos, incluidos los Macrobióticos

	pH ALCALINO		pH NEUTRO		pH ÁCIDO		
	MUY ALCALINO pH 10.0	ALCALINO pH 9.0	POCO ALCALINO pH 8.0	pH NEUTRO pH 7.0	POCO ÁCIDO pH 6.0	ALTA ACIDEZ pH 5.0	
<b>MEDICAMENTOS NATURALES Y ALOPÁTICOS</b>	Cruela de Lemnabochi	Sake, infusiones de hierbas	Algas azules o verde azuladas	Flores de bach, homeopatía	Epagriticos	Antihistamínicos	Psicotrópicos
<b>CARNES Y HUEVOS</b>				Huevo de codorniz	Visceras, pato y huevos de gallina	Cordero y oveja	Carnes de vacado, vacuno, cerdo y pollo
<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>				Pescados blancos y azules	Mariñosos naturales, cheros y calamar	Almejas, mejillas y ostras	Langosta
<b>LÁCTEOS</b>		Leche materna humana	Leche de avena, de arroz y quinoa	Queso de Oveja, leche de almendras	Quesos de cabra, leche de vaca, yoghurt, crema de mantequilla	Leche de soja, proteína de la leche (caseína) y queso	Hielados, queso amarillo, chocolates comunes y margarina
<b>CEREALES</b>			Café en grano, avena, amaranto, quinoa, cebada	Arroz integral, arroz negro, mijo, kamut, kasha	Trigo, arroz blanco, sémola, pan integral, tapioca	Cebada molida, maíz, centeno, sésamo, salada de avena	Harina blanca, pan blanco
<b>LEGUMBRES</b>			Lentijas, habas, garbanos	Castañas de agua, nueces, semillas de girasol, aceite de canola, girasol, pimiento, semillas de calabaza y semilla de uva	Chirrejos, frutos secos, higo, coco y guayaba	Cebada molida, maíz, centeno, sésamo, salada de avena	Soya
<b>SEMILLAS, BROTES Y ACEITES</b>	Germenidos, brotes, semillas de calabaza, anacardo, almendra y acedra	Semilla de amigdal y aceite de castaña	Semillas de sésamo, aceite de almendra, onagra y de fligado de bacalao	Castañas de agua, nueces, semillas de girasol, aceite de canola, girasol, pimiento, semillas de calabaza y semilla de uva	Chirrejos, frutos secos, higo, coco y guayaba	Arroz integral, tapioca	Arroz, garbanos
<b>FRUTOS Y FRUTOS SECOS</b>	Cereza, frambuesa, melón, mandarina, piña, sandía, y limón	Mango, olivo, melón y pomelo	Papa, cereza, manzana, durazno, melón, papaya, pera, uva, pasas y cerezas	Almendra, pistacho, fresa, zumo de piña, nasa, dátil, mango, naranja, tomate, mora y avoa	Chirrejos, frutos secos, higo, coco y guayaba	Cebada molida, maíz, centeno, sésamo, salada de avena	Arroz, garbanos
<b>VERDURAS, RAICES Y ALGAS</b>	Brócoli, espinaca, raíz de nabo, coliflor, melón, batata, algas marítimas, nori, kombu, wakame o hijiri	Endivia, rúcula, repollo, perejil, hipo pH, calabaza, maíz, espárragos, raíz de jengibre, ajo y rábano.	Champiñones, berenjena, coliflor, pimiento, pimiento y pepino	Repollo de brécol, pepino, acelga, lechuga, tipo, coliflor, col, brécol, betarraga, pimiento verde, papallo italiano, morera y berro	Chirrejos, frutos secos, higo, coco y guayaba	Cebada molida, maíz, centeno, sésamo, salada de avena	Arroz, garbanos
<b>BEBIDAS</b>	Agua alcalina pH 9.5, Agua de mar y bicarbonato de sodio	Agua mineral sin gas	Jarabe de arroz	Té de jengibre	Té verde y café en grano	Alcohol, té negro	Café refinado, zumo de fruta azucarados
<b>CONDIMENTOS ESPECIES Y HIERBAS</b>	Agave, aloe vera, canela, pimienta, jengibre	Hierbas en general, orzón y ginseng	Hojas de nabo	Salsa picante, curry	Stevia y vainilla	Nuez moscada	Refinados como: sal, ketchup y mostaza
<b>CONSERVANTES SABORIZANTES Y VIBRIOS</b>	Sal Marina pH 8.5	Vinagre de manzana	Vinagre de arroz		Benzato, vinagre balsámico, azúcar rubia y miel	Aspartamo, vinagre de vino blanco, mermetizados naturales, mayonesa casera	Asucar refinada, levadura, vinagre blanco, Mermetizado diet, gelatina, margarina refinada, edulcorantes y colorantes

## SINOPSIS

Práctica lámina plastificada, ilustrada a todo color, que recoge una tabla de alimentos alcalinos y ácidos, incluidos los macrobióticos, así como información básica sobre el pH del cuerpo, el cual se mide en la sangre y cuya cifra suele estar entre 7,35 y 7,45 en una persona sana. Ideal para tener a mano en la puerta de la nevera o en cualquier rincón visible de la cocina.