
AL Nabo
AL Berro

AL Pasas
AL Ruipónico
AL Jitomate

Para la gente con mala digestión lo mejor es las combinaciones de alimentos tan simple como sea posible. Algunas sugerencias de cómo combinar los alimentos son:

- Combinar los alimentos encontrados en la columna 1 con la 2; también Columna 1 y 3
- Nunca combinar columna 2 y 3
- Todas los alimentos de la Columna 1 se podrán combinar con los alimentos de la columna 2

CUADRO DE ACIDEZ Y ALCALINIDAD

La tabla siguiente de alimentos es tomada de Ranger Berg of Germany

Los alimentos precedidos por las letras AL tienen contenido alcalino
Los alimentos precedidos por las letras AC tienen contenido ácido

Columna No. 1 Alimentos sin almidón	Columna No. 2 Proteínas y Frutas	Columna No.3 Alimentos feculentos
AL Alfalfa	AC Res	AL Plátanos
AL Alcachofas	AC Nata	AC cebada
AL Espárragos	AC Pollo	AC Haba
AL Judía	AC Almeja	AC Alubia
AL Fríjol amarillo	AC Queso cottage	AC Pan
AL Betabel (entero)	AC Cangrejo	AC Cereales
AL Betabel (hojas)	AC Pato	AC Castañas
AL Brócoli	AC Huevos	AC Maíz
AL Col blanca	AC Pescado	AC Harina de maíz
AL Col morada	AC Ganso	AC Galletas saladas
AL Zanahorias	AC Miel (pura)	AC Maicena
AL Zanahorias (brotes)	AC Gelatina	AC Harina de gluten
AL Coliflor	AC Borrego	AC Lentejas
AL Apio (brotes)	AC Langosta	AC Macarrones
AL Achicoria	AC Carnero	AC Maíz
AL Coco	AC Nueces	AC Centeno
AL Maíz	AC Ostra	AC Harina de avena
AL Pepinos	AC Cerdo	AC Cacahuates
AL Diente de león	AC Conejo	AC Mantequilla de cacahuete
AL Berenjena	AC Azúcar moscabado	AC Chícharos (secos)
AL Escarola	AC Pavo	AL Camote
AL Ajo	AC Tortuga	AL Papa blanca
AL Col	AC Ternera	AL Calabaza
AL Colirrábano	AC Bayas (frambuesa, moras, zarzamoras)	AC Arroz integral
AL Puerro	AC Manzana	AC Arroz pulido
AL Lechuga	AC Chabacano	AC Harina romana
AL Hongos	AC Aguacate	AC Harina de arroz
AL Quimbombó	AC Melón (naranja)	AC Encurtido de col
AL Aceltunas (maduras)	AC Cerezas	AL Calabacita
AL Cebolla	AC Arándano	AC Tapioca
AL Salsiff	AC Grosellas	
AL Perejil	AL Dátiles	
AL Chirivía	AL Higo	
AL Chícharos	AL Uvas	
AL Chile morrón	AL Toronja	
AL Rábano	AL Limón	
AL Haba	AL Lima	
AL Ajedrea	AL Naranja	
AL Alga	AL Durazno	
AL Alazán	AL Pera	
AL Soya	AL Persímo	
AL Espinaca	AL Piña	
AL Germen	AL Ciruela	
AL Calabacita	AL Ciruela pasa	
AL Acelga		