

	Parim Eriti aluseline	Parem Aluseline	Hea Pisut aluseline	Halb Pisut happeline	Halvem Happeline	Halvim Eriti happeline
Köögiviljad värsked	odrad	avokaado	rooskapsas			seened
	idut	tomat	hernes			
	võilill	brokkoli	spargel			
	soja	rohelised oad	nuikapsas			
	kurk	jänesekapsas	artišokk			
	lehtkapsas	spinat	kiviürt			
	meretaimed	küüslauk	lillkapsas			
	spargli õied	seller	suvikõrvits			
	petersell	peakapsas	rabarber			
		lehtsalat	porrulauk			
		paprika	vesikress			
		spargelkapsas	murulauk			
		endiiv (sigursalat)				
		rucola (sinepisalat)				
		ooker				
	spinathiinakapsas					
Oad ja kaunviljad värsked	sojaletsitiin	lima-uba	läätsed			
	sojauba	edamame sojauba	soja jahu	kikerhernes		
		valged Haricot oad	tofu	must-uba		
		keedet.jahvatatud sojauba		neeru-uba		
		graanul soja				



Joogid	aluseline vesi		destilleeritud vesi		värskelt pressitud	alkohol
					puuviljamahlad	tavalised magustatud mahlad
						õlu
						must ja roheline tee
						kohvi
						viin
						mineraalvesi
Maitseained	Päris sool	paprika	ürdid	carripulber	ketšup	sinep
	meresool	cayennepipar	enamus		muskaatpähkel	veiniäädikas
	roosisool	küüslauk	maitseained		vanilje	riisisiirup
	kaljusool	sibul			tavaline lauasool	sojakaste
		ingver			majonees	natriumglutamaat
						moos,keedis
						tarretis
						pärm
						linnas,kali
						kakao
Rasvad - vali külm- pressitud mahekasvatat.			oliivõli	päevalilleõli	margariin	jaanikaun,jaanileib
			rapsiõli	viinamarjaseemeõli	või	
			kookosõli	canolaõli	kirgastatud või	
			avokaado-õli		(kii)	
			linaseemneõli		maisiõli	
			meretaime lipiidid			
			tursamaksaõli			



Viljad
värsked,
mida ei ole
ladustatud



kvino
tatar
spelta

hirss
rukkijahu

tume riis
valge riis
jahu
kaer
sai
küpsised
täisteraleib
rukkileib

oder
mais
rukis
kaerahelbed

Liha, kala,
linnud

magevee kalad
(ei kasvatatud)

vabalt kasvanud
merikalad
(ei kasvatatud)

koorikloomad
kasvatatud kalad
sealiha
vasikaliha
loomaliha
kana
kanamunad
siseelundid
jahilinnud
ökoliha

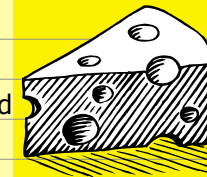
Piim,
piimatooted

rinnapiim

kitsepiim

sojapiim
riisipiim

toores piim või koor
mida ei ole
pastöriseeritud
või homogeniseeritud



juust
kodujuust
jogurt
sojajuust
kitsejuust
juustuleib
piimaproteiin ehk kaseini
jäätis
piim, koor

Pähklid

mandel

parapähkel
sarapuupähkel
pekaanipähkel

saksapähkel

pistaatsiapähkel
maapähkel
cashewpähkel

Juurikad		redis	kaalikas			kartul
		ingver	mustjuur			
		juurikad	naeris			
			porgand			
Seemned	kõrvitsaseemned		seesamiseemned	päevalilleseemned		
			roomaseemned	linaseemned		
			köömned			
			fenkoliseemned			
Magusained			stevia			sahhariin
			sigur			aspartaam
						valge suhkur
						juurikasuhkur
						maisisiirup
						melassi
						kuivat.roosuhkur
						roomahl
						linnasesiirup
						fruktoos
						pruun roosuhkur
						riisiirup
						vahtrasiirup
						mesi
					tehislikud magusained	