









YÜKSEK ALKALİ	ORTA DÜZEY ALKALİ	HAFİF ALKALİ	NÖTR/HAFİF ASİDİK	ORTA DÜZEY ASİDİK	YÜKSEK ASİDİK	
DİYET İÇERİSİNDE % 80 TÜKETİLMELİ			DİYET İÇERİSİNDE MAKSİMUM % 20 TÜKETİLMELİ		TÜKETİLMEMELİ	
SOLE (DOĞAL TUZ)	KEREVİZ	ENGİNAR	NOHUT	BUĞDAY	TÜRK KAHVESİ	ALKOL
SALATALIK	MARUL	KARNABAHAAR	BARBUNYA	KEPEK EKMEĞİ	DİĞER KAHVELER	SOSİS/SALAM
BUĞDAY ÇİMİ	PANCAR	TAZE BEZELYE	DARI	ÇAVDAR EKMEĞİ	SİYAH ÇAY	ÇİPS
ARPA ÇİMİ	SARIMSAK	BRÜKSEL LAHANASI	SOYA FASULYESİ	BEYAZ EKMEK	KAKAO	SİGARA
YONCA	TAZE HİNDİBA	DOLMALIK KABAK	PİRİNÇ	YULAF	BAL	KETÇAP
KARAHİNDİBA	HAVUÇ	KUŞKONMAZ	SOYA SÜTÜ	TEREYAĞI	REÇEL	MAYONEZ
İSPANAK	DOMATES	PATATES	TATLI SU BALIĞI	DOĞAL MEYVE SUYU	TATLILAR	KOLA&GAZOZ vs.
MAYDANOZ	SU TERESİ	PIRASA	KESTANE	BALIK	HARDAL	İLAÇLAR
BROKOLİ	ROKA	ŞALGAM	FINDIK	AYVA	SOYA SOSU	ŞEKERLER
KIRMIZI TURP FILİZİ	KURU SOĞAN	PATLICAN	AYÇİÇEK YAĞI	NAR	SİRKE	RAFİNE TUZ
SİYAH TURP	KIRMIZI SOĞAN	FESLEHEN	BİTKİ ÇAYLARI	ARMUT	MAYA	JÖLE
AT KUYRUĞU OTU	TAZE YEŞİL FASULYE	KİŞNİŞ	OLGUN ÜZÜM	ÜZÜM	DANA/SIĞIR ETİ	FRUKTOZ
AYRIK OTU	MARUL,KIVIRCIK	TAZE SOĞAN	MANDALİNA	ELMA	TAVUK/ HİNDİ ETİ	MISIR ŞURUBU
KIRMIZI BİBER	BEYAZ LAHANA	BAKLA	MANGO	KAYISI	YUMURTA	DOMUZ ETİ
SOYA FİLİZİ	KARA LAHANA	KARAKAFES OTU	KUŞ ÜZÜMÜ	MUZ	KÜLTÜR BALIĞI	MARGARİN
KIRMIZI TURP	KUZU KULAĞI	MANTAR	PORTAKAL	ANANAS	KUZU ETİ	HOMOJENİZE SÜT
PAZI	LİMON	BAMYA	KAYISI	KUŞBURNU	KABUKLU DENİZ HAYVANLARI	İŞLENMİŞ GIDALAR
CHLORELLA SU YOSUNU	ATOM KIVIRCIK	BAL KABAĞI	PAPAYA	KURU MEYVELER	İSTAKOZ	PAKET MEYVE SUYU
SAF SOYA LESİTİN	AVOKADO	KARA BUĞDAY/BULGUR	ŞEFTALİ	KIZILCIK	SAKATATLAR	MEYVELİ YOĞURT
ZENCEFİL	TAZE LİMON	MERCİMEK	İNCİR	CEVİZ	GEYİK ETİ	SÜRÜLEN ÇİKOLATA
ZERDEÇAL	HAM MUZ	KEÇİ SÜTÜ	KİVİ	KAJU	SAKATATLAR	
ISIRGAN OTU	EKŞİ KIRAZ	OTLAR&BAHARATLAR		ANTEP FISTIĞI	TAVŞAN ETİ	
ÇÖREK OTU	GREYFURT	SOYA PEYNİRİ		YER FISTIĞI	PEYNİR	
NANE	HİNDİSTAN CEVİZİ	KARPUZ			İNEK SÜTÜ	
KEKİK	BADEM	KAVUN			MANDIRA ÜRÜNLERİ	
	KİMYON	NEKTARİN			YAPAY TATLANDIRICI	
	AY ÇEKİRDEĞİ	TRABZON HURMASI			RAFİNE ŞEKER	
	KABAK ÇEKİRDEĞİ	AHUDUDU			PASTALAR/DONDURMA	
	SUSAM	BÖĞÜRTLEN			PİZA	
	KETEN TOHUMU	KİRAZ (EKŞİ)			BİSKÜVİ	
	ZEYTİNYAĞI	ERİK			ÇİKOLATA	
	TOFU	ÇİLEK			SUCUK	
	KURU FASULYE	YABAN MERSİNİ			MADEN SUYU	
	SOYA FASULYESİ	KUŞ ÜZÜMÜ				