

Alimentos Alcalinos

¿Qué son los alimentos alcalinos?

Son fuente de vitaminas y minerales, siendo muy beneficiosos para el organismo. La mayoría de las verduras y los alimentos de hoja verde aportan, oxígeno y clorofila, algo que contribuye a alcalinizar el cuerpo.

¿Cuáles son los beneficios de los alimentos alcalinos?

El consumo de alimentos alcalinos evitará la alteración del funcionamiento de las células y que éstas puedan habitar en nuestro organismo. Sin lugar a dudas, los alimentos alcalinos son los más saludables de toda la escala alimentaria.

Los alimentos alcalinos son:

- Espinacas
- Pepino
- Brócoli
- Aguacate
- Apio
- Pimiento
- Coliflor
- Limón
- Remolacha
- Berenjena
- Ajo
- Jengibre
- Lechuga
- Cebolla
- Rábano
- Tomate
- Alcachofa
- Espárragos
- Zanahoria
- Calabacín
- Guisantes

- Almendras

ALIMENTOS ALCALINOS PARA RECUPERAR LA SALUD



			
Verduras Espárragos Brócoli Pimentón Pimientos Verdes Pimientos Rojos Pimientos Amarillos Calabacín Diente de León Judías Verdes Judías Blancas Espinacas Puerros Alcachofas Col Rizada Algas Col Cebollino Acelgas Repollo Patata dulce Cilantro		Tabla de Alimentos Alcalinizantes	
Frutas Aguacate Tomate Limón Lima Pomelo Coco fresco Papaya		 Frutos Secos y Semillas Almendras Crudas Coco Semillas de Linaza Avellanas Piñones Nuez de Macadamia Semillas de Calabaza Semillas de Ajonjolí Semillas de Girasol	
 Aceites (1ª Prensa) Aceite de Aguacate Aceite de Coco Aceite de Lino Aceite de Oliva		Cereales y Legumbres Amaranto Arroz Integral Kamut Mijo Quínoa Lentejas Garbanzos	
 Hierbas y Brotes Hierba de Cebada Hierba de Kamut Hierba de Alfalfa Hierba de Avena Brotes de Kamut Brotes de Soja Brotes de Quínoa Brotes de Rábano Brotes de Espelta Brotes de Amaranto Brotes de Brócoli		Panes Pan Integral Germinado Pan Proteico de Almendras Tortillas Raw Panes y Pitas sin Gluten ni levadura	
		Otros Agua Alcalina Tofu Orgánico Sal Marina	
			

Gracias por acompañarme en este nuevo episodio.