

מזון	רמת אלקליניות (1-9)	סוג המזון (חומצי/אלקלי)	מרכיבים ויטמיניים נוספים	כמות מומלצת לשבוע	עונה בה המזון נקטף ונאכל	עונה רצויה לשתילה
מלפפון	9	אלקלי	ויטמינים C, K, אשלגן	4-5 יחידות	קיץ	אביב
סלרי	8	אלקלי	ויטמין K, סיבים תזונתיים	6-7 גבעולים	סתיו, חורף	סתיו
חסה רומית	8	אלקלי	A, C, K ויטמינים	3-4 ראשי חסה	חורף, אביב	סתיו, חורף
תדר	8	אלקלי	A, C, K ברזל, ויטמינים	500 גרם	חורף, אביב	חורף
אבוקדו	7	אלקלי	E, C, חומצות שומן בריאות	2-3 יחידות	סתיו, חורף	אביב
ברוקולי	7	אלקלי	C, K, סיבים, חומצה פולית	3-4 פרחים	חורף, אביב	סתיו
קייל	7	אלקלי	A, C, K, סידן ויטמינים	300 גרם	חורף	סתיו, חורף
כוסברה	6	אלקלי	K, אנטי-אוקסידנטים	100 גרם	אביב, קיץ	אביב
לימון	6	אלקלי	ויטמין C, חומצה לימונית	3-4 יחידות	חורף, אביב	חורף
מנגו	5	אלקלי	A, C, סיבים	2-3 יחידות	קיץ	אביב
ענבים	5	אלקלי	נוגדי חמצון, ויטמינים C, K	500 גרם	קיץ, סתיו	חורף
תפוח	5	אלקלי	ויטמין C, סיבים	4-5 יחידות	סתיו	אביב
תות שדה	5	אלקלי	ויטמין C, סיבים	400 גרם	אביב	סתיו
פפאיה	5	אלקלי	A, C, סיבים	2-3 יחידות	קיץ	אביב
אגס	4	אלקלי	ויטמין C, סיבים	4-5 יחידות	סתיו	אביב
בננה (בשלה)	4	אלקלי	אשלגן, ויטמין B6, סיבים	4-5 יחידות	כל השנה	קיץ
תפוז	4	אלקלי	ויטמין C, סיבים	4-5 יחידות	חורף	אביב, קיץ
גזר	4	אלקלי	ויטמין A, סיבים	6-7 יחידות	כל השנה	אביב, סתיו
תפוח אדמה מתוק	4	אלקלי	A, אשלגן, סיבים	4-5 יחידות	סתיו	אביב
דלעת	4	אלקלי	A, C, סיבים	500 גרם	סתיו, חורף	אביב
ארטישוק	4	אלקלי	סיבים, חומצה פולית	3-4 יחידות	אביב, סתיו	חורף
שומר	4	אלקלי	ויטמין C, סיבים	300 גרם	חורף, אביב	סתיו
רימון	4	אלקלי	נוגדי חמצון, ויטמין C	2-3 יחידות	סתיו	אביב
עגבנייה	3	אלקלי	ויטמין C, ליקופן	6-7 יחידות	קיץ	אביב
בצל	3	חומצי	C, אנטי-אוקסידנטים	4-5 יחידות	כל השנה	סתיו, חורף
חמוס	3	חומצי	חלבון, ברזל, סיבים	500 גרם	אביב	סתיו
זוקיני	3	אלקלי	ויטמין C, אשלגן	4-5 יחידות	קיץ	אביב
דובדבנים	3	אלקלי	ויטמין C, נוגדי חמצון	400 גרם	קיץ	אביב
אפרסק	3	אלקלי	ויטמין C, סיבים	4-5 יחידות	קיץ	אביב
חמוציות	3	אלקלי	נוגדי חמצון, ויטמין C	200 גרם	סתיו	אביב
כרובית	3	אלקלי	ויטמין C, סיבים	400 גרם	חורף	סתיו
קישוא	3	אלקלי	ויטמין C, אשלגן	4-5 יחידות	קיץ	אביב
חציל	3	חומצי	סיבים, נוגדי חמצון	3-4 יחידות	קיץ	אביב
אגוזי מלך	2	חומצי	חומצות שומן אומגה 3, סיבים	100 גרם	סתיו	אביב
פטירות	2	חומצי	ויטמינים B, D, סיבים	300 גרם	סתיו, חורף	סתיו
אורז מלא	2	חומצי	ויטמינים B, סיבים	500 גרם	כל השנה	קיץ
עדשים	2	חומצי	חלבון, ברזל, סיבים	400 גרם	חורף	סתיו
שקדים	2	חומצי	E, ויטמין, מגנזיום, חלבון	150 גרם	קיץ	אביב
גי'נג'ר	2	חומצי	ויטמינים B6, C, אנטי-דלקתיים	100 גרם	קיץ	אביב
אננס	2	חומצי	ויטמין C, מנגן	2-3 יחידות	קיץ	אביב
תפוח עץ ירוק	2	חומצי	ויטמין			
כוסמת	1	חומצי	חלבון, ברזל, סיבים	400 גרם	חורף, אביב	סתיו
שיבולת שועל	1	חומצי	ויטמינים B, סיבים	500 גרם	חורף	סתיו
פיסטוקים	1	חומצי	ויטמין B6, סיבים, חלבון	100 גרם	קיץ	אביב

