





















# Tabela bazičnih in kislih živil

	+++	++	+	-	---	----
VRSTA HRANE	Visoko bazična	Bazična	Malo bazična	Malo kisla	Kisla	Zelo kisla
FIŽOL, ZELENJAVA IN STROČNICE	 <p>Beluši, čebula, zelenjavni sokovi, peteršilj, surova špinača, brokoli, česen, ječmenova trava</p>	 <p>Okra, buča, stročji fižol, pesa, zelena, solata, bučke, sladki krompir, rožiči</p>	 <p>Korenje, paradižnik, sveža koruza, gobe, zelje, grah, cvetača, repa, rdeča pesa, olive, soja, tofu</p>	 <p>Kuhana špinača, fižol v zrnju</p>	 <p>Krompir (olupljen), bel fižol</p>	
						
SADJE	 <p>Limone, lubenice, limete, grenivke, mango, papaja</p>	 <p>Dateljni, fige, melone, grozdje, kivi, jagode, jabolka, hruške, rozine</p>	 <p>Pomaranče, banane, češnje, ananas, breskve, avokado</p>	 <p>Slive, predelani sadni sokovi</p>	 <p>Višnje, rabarbara, konzervirano sadje</p>	 <p>Borovnice, brusnice, suhe slive, sladkan sadni sok</p>
						

	+++	++	+	-	- -	- - -
VRSTA HRANE	Visoko bazična	Bazična	Malo bazična	Malo kisla	Kisla	Zelo kisla
ŽITA			 Amarant, proso, leča, sladka koruza, divji riž, kvinoja	 Rženi kruh, kaljeni pšenični kruh, pira, rjavi riž 	 Beli riž, koruza, ajda, oves, rž 	 Pšenica, beli kruh, pecivo, piškoti, testenine 
MESO				 Jetra, ostrige, divjačina, sladkovodne ribe	 Puran, piščanec, jagnje	 Govedina, svinjina, školjke
JAJCA, MLEKO		Materino mleko	 Sojin sir, sojino mleko, kozje mleko, kozji sir, sirotka	 Jajca, maslo, jogurt, pinjenec, skuta, smetana	 Surovo mleko	 Sir, homogenizirano mleko, sladoled
OREŠČKI, SEMENA		 Mandeljni	 Kostanj, lešniki, kokos	 Bučna semena, sezamova semena, sončnična semena	 Pekan, indijski oreščki, pistacije	 Arašidi, orehi

	+++	++	+	-	---	----
VRSTA HRANE	Visoko bazična	Bazična	Malo bazična	Malo kislá	Kislá	Zelo kislá
OLJA	 Olivno olje	 Laneno olje	 Repično olje	 Koruzno olje, sončnično olje, margarina, mast		
PIJAČE	 Zeliščni čaji, limonin sok	 Zeleni čaj	 Ingverjev čaj	 Čaj, kakav	 Kava, vino	 Pivo, alkoholne pijače, sladkane brezalkoholne pijače
SLADILA, ZAČIMBE	 Stevia	 Javorjev sirup, rižev sirup	 Surov med, surov sladkor	Predelani med	 Beli sladkor, rjavi sladkor, melasa, marmelada, kečap, gorčica, kis	 Umetna sladila, čokolada
OSTALO	 Bazični prašek z minerali					

# Bazični prašek *Pur*<sup>®</sup>



	Količina v 8,1 g (2 merici)	PDV (%)
Magnezij	360 mg	96 %
Kalcij	260 mg	33 %
Kalij	600 mg	30 %
Cink	5 mg	50 %
Vitamin D3	20 µg	400 %

(=800 I.E.)



Brez  
sladkorja



Brez  
fruktoze



Brez  
laktose



Brez  
glutena



Veganski  
izdelek

**Bazični prašek PUR je prehransko dopolnilo z naravnimi bazičnimi minerali v obliki prahu, ki jih dvakrat dnevno raztopite v kozarcu vode.**

## Naravni bazični minerali

Bazični prašek PUR je mešanica naravnih mineralov v obliki citratov. Kalij, kalcij, magnezij, cink in vitamin D3 predstavljajo dragoceno dopolnilo vsakdanji prehrani, saj prinašajo prepotrebne minerale v lahko absorbirni obliki.

## Edini, ki vsebuje več magnezija, kot kalcija

Med vsemi bazičnimi praški ima največ magnezija, z dvema mericama boste dobili kar 96 % dnevnega odmerka tega dragocenega minerala.

## Ima največ cinka!

Cink je glavni mineral, ki prispeva k kislinsko-bazičnem ravnovesju v telesu. Bazični prašek PUR ima največ cinka med vsemi na trgu.

## Prijetnega in osvežujočega okusa

Z naravnimi minerali v obliki citratov - take, kot jih najdete v sadju in zelenjavi.

## Kvaliteten nemški izdelek s certifikati

Bazični prašek PUR je proizveden v Nemčiji in stalno preverjan z najstrožjimi standardi kontrole. Izdelek ima tudi certifikat Evropske vegetarijanske unije (EVU), saj je v celoti vegetarijski izdelek.



[www.bazicni-prasek.si](http://www.bazicni-prasek.si)