

Tabla de alimentos alcalinos y ácidos

La siguiente lista es de los alimentos más comunes, y su potencial relativo de acidez (-) y alcalinidad (+), presentes en unos 30 gr de alimento aproximadamente.

Basado en las investigaciones del Dr. Robert O. Young

Vegetales y Frutas con bajo contenido en azúcar		Granos y legumbres ecológicos no almacenados	
Guisantes, maduros	+0.5	Arroz blanco	-18.5
Espárragos	+1.1	Arroz integral	-12.5
Alcachofas	+1.3	Trigo	-10.1
Consuelda	+1.5	Avena	-0.5
Col verde (cosechada en Marzo)	+2.0	Mijo	-0.5
Lechuga	+2.2	Espelta	-0.5
Cebolla	+3.0	Lentejas	+0.6
Coliflor	+3.1	Harina de soja	+2.5
Rábano blanco (primavera)	+3.1	Tofu	+3.2
Nabo	+3.1	Habas	+12.0
Col blanca	+3.3	Semilla de soja	+12.0
Col verde (cosechada en Diciembre)	+4.0	Judías blancas	+12.1
Col de hoja rizada	+4.5	Soja granulada cocida	+12.8
Canónigos	+4.8	Soja remojada y secada al aire	+26.5
Guisantes frescos	+5.1	Lecitina pura de soja	+38.0
Rábano alemán	+5.1		
Calabacín	+5.7	Nueces y semillas	
Col lombarda	+6.3	Grano de trigo	-11.4
Ruibarbo tallos	+6.3	Nueces	-8.0
Rábanos picantes	+6.8	Semillas de calabaza	-5.6
Puerros	+7.2	Semillas de girasol	-5.4
Berros	+7.7	Nueces de macadamia	-3.2
Espinacas (cosechadas en Marzo)	+8.0	Avellanas	-2.0
Chirivía	+8.0	Semillas de lino	-1.3
Lima	+8.2	Nueces del Brasil	-0.5
Cebollino	+8.3	Semillas de sésamo	+0.5
Zanahoria	+9.5	Semillas de comino	+1.1
Limón	+9.9	Semillas de hinojo	+1.3
Judías verdes	+11.2	Semillas de alcaravea	+2.3
Remolacha fresca	+11.3	Almendras	+3.6
Acedera	+11.5	Semillas de cáñamo	+7.6
Espinacas (no cosechadas en Marzo)	+13.1		
Ajo	+13.2	Grasas (aceites frescos prensados en frío, primera prensa)	
Apio	+13.3	Aceite de girasol	-6.7
Tomate	+13.6	Ghee	-1.6
Repollo tipo lechuga, fresco	+14.1	Leche de coco	-1.5
Endibia fresca	+14.5	Aceite de oliva	+1.0
Aguacate	+15.6	Aceite de granada	+3.1
Brócoli	+16.2	Aceite de borraja	+3.2
Rábano rojo	+16.7	Aceite de linaza/lino	+3.5
Pimienta cayena	+18.8	Aceite de onagra	+4.1
Diente de León	+22.7	Aceite de cáñamo	+4.7
Hierba de Kamut	+27.6	Lípidos marinos	+4.7
Hierba de cebada	+28.7		
Brotos de soja	+29.5	Pescado	
Brotos de rabanitos	+28.8	Pescado fresco de agua dulce	-11.8
Brotos de chia	+28.5		
Hierba de alfalfa	+29.3		
Pepino fresco	+31.5		
Hierba de trigo	+33.8		
Rábano negro de verano	+39.4		

Agua

Agua destilada (neutra)	0
Agua fresca de coco	+9.04

Tubérculos comestibles

Maíz	-9.6
Patatas almacenadas	+2.0

Carne, pollo y pescado

Carne de cerdo	-38.0
Carne de Ternera	-35.0
Carne de vaca	-34.5
Pescado oceánico	-20.0
Pollo	-20.0
Huevos	-20.0
Ostras	-5.0
Hígado	-3.0
Órganos de carne	-3.0

Leche y derivados de la leche

Queso curado	-18.1
Queso quark	-17.3
Crema	-3.9
Leche pasteurizada	-1.0
Suero de leche	+1.3

Pan, galletas (granos almacenados/harinas)

Pan blanco	-10.0
Galletas de harina refinada	-6.5
Pan integral	-6.5
Pan de cereales integrales	-4.5
Pan de centeno	-2.5

Nueces

Pistachos	-16.6
Cacahuetes	-12.8
Macadamias	-11.7
Anacardos	-9.3

Grasas

Margarina	-7.6
Aceite de maíz	-6.5
Mantequilla	-3.9

PH de Frutas

Arándano azul	-5.3
Frambuesa	-5.1
Ciruela amarilla	-4.9
Dátil	-4.7
Cereza dulce	-3.6
Melón	-2.5
Pomelo	-1.7
Sandía	-1.0
Coco fresco	+0.5
Cereza ácida	+3.5
Plátanos verdes	+4.8

Dulces

Endulzantes artificiales	-26.5
Azúcar blanco (azúcar de caña ref)	-17.6
Azúcar de remolacha	-15.1
Melaza	-14.6
Endulzante de malta	-9.8
Azúcar de caña	-9.6
Fructosa	-9.5
Leche condensada	-9.4
Sirope de malta de cebada	-9.3
Sirope de arroz integral	-8.7
Miel	-7.6

Condimentos

Vinagre	-39.4
Salsa de soja	-36.2
Mostaza	-19.2
Mayonesa	-12.5
Ketchup	-12.4

Bebidas

Licores	-28.6 a -38.7
Zumos de frutas endulzadas con ϵ	-33.4
Té negro	-27.1
Cerveza	-26.8
Café	-25.1
Vino	-16.4
Zumo de fruta envasado al natural	-8.7

El Ph de la fruta

Escaramujo	-15.5
Piña	-12.6
Mandarina	-11.5
Plátano maduro	-10.1
Pera	-9.9
Melocotón	-9.7
Albaricoque	-9.5
Papaya	-9.4
Naranja	-9.2
Mango	-8.7
Clementina	-8.5
Pasas	-8.2
Grosella madura	-7.7
Uva madura	-7.0
Arándanos	-7.0
Granada	-7.0
Grosella negra	-6.1
Fresa	-5.4