

TABELLA DEGLI ALIMENTI ALCALINI E ACIDI

Frutta

Frutta **acida**

- Arancia	alcalina
- Clementino	alcalina
- Mandarino	alcalina
- Limone	alcalina
- Pompelmo	alcalina
- Ananas	alcalina
- Ribes	alcalina
- Melograno	alcalina

Frutta **semi-acida**

- Fragola	alcalina
- Pomodoro	alcalina
- Albicocca	alcalina
- Mela	alcalina
- Pera	alcalina
- Pesca	alcalina
- Uva	alcalina
- Prugna	acida
- Ciliegia	alcalina

Frutta **dolce**

- Dattero	alcalina
- Fico	alcalina
- Uva dolce	alcalina
- Mela matura	alcalina
- Banana	alcalina

Frutta **secca**

- Prugna	acida
- Albicocca	alcalina
- Pera	alcalina
- Mela	alcalina
- Uva	alcalina
- Fico	alcalina
- Banana	alcalina

Frutta **neutra**

- Melone	alcalina
- Anguria	alcalina

Frutta **oleosa**

- Mandorla	alcalina
- Noce secca	acida
- Nocciola	acida
- Pistacchio	acida
- Anacardo	acida
- Pinoli	acida
- semi di zucca e altri	acida

Verdura

Poco amidacea

- Asparago	alcalina
- Zucchini	alcalina
- Broccoli	alcalina
- Cardo	alcalina
- Fungo	alcalina
- Cicoria	alcalina
- Cavolo	alcalina
- Cipollina	alcalina
- Zucca	alcalina
- Cetriolo	alcalina
- Crescione	alcalina
- Indivia	alcalina
- Spinacio	alcalina
- Fagiolino	alcalina
- Lattuga	alcalina
- Valerianella	alcalina
- Acetosa	acida
- Porro	acida
- Ravanelli	alcalina
- Rabarbaro	alcalina
- Scarola	alcalina

Mediamente amidacea

- Carciofo	alcalina
- Barbabietola	alcalina
- Carota	alcalina
- Sedano rapa	alcalina
- Cavolini di Bruxelles	alcalina
- Scalogno	acida
- Rapa	alcalina
- Cipolla	acida
- Pastinaca	alcalina
- Prezzemolo	alcalina
- Tarassaco	alcalina
- Rutabaga	alcalina
- Sassefrica	alcalina
- Piselli freschi	alcalina

Molto amidacea

- Castagna	alcalina
- Patata	alcalina
- Topinambur	alcalina

Cereali

- Avena	acida
- Grano integrale	acida
- Mais	acida
- Orzo completo (mondo)	acida

- Riso integrale *acida*
- Grano saraceno *acida*
- Segale *acida*
- Farro *acida*
- Farine *acida*
- Pane *acida*
- Pasta *acida*

- Prodotti da forno di pasticceria *acida*
- Zucchero *acida*
- Pizza *acida*

Legumi secchi

- Fave *acida*
- Fagioli *acida*
- Lenticchie *acida*
- Piselli *acida*
- Soia *acida*
- Ceci *acida*

Proteine Animali

- Latte umano *alcalina*
- Latte di mucca *acida*
- Cagliate di latte *alcalina*
- Yogurt *alcalina*
- Formaggio fresco *alcalina*
- Formaggio semi stagionato *acida*
- Formaggio stagionato *acida*
- Uova (tuorlo) *alcalina*
- Uova (albume) *acida*
- Carne rossa *acida*
- Carne bianca *acida*
- Pollame *acida*
- Pesce e crostacei *acida*

Lipidi

- Burro *acida*
- Panna fresca *acida*
- Olio di semi *acida*
- Grassi animali *acida*
- Avocado *alcalina*
- Oliva *alcalina*

Alimenti vari

- Alcolici *acida*
- Cacao *acida*
- Condimenti *acida*
- Caffè *acida*
- Spezie *acida*