

Categoria	Alimento	Grado di alcalinità acido ← → alcalino					
<b>Bibite e bevande</b>	Acqua oligominerale (p.e Evian)				X		
	Acqua frizzante		X				
	Acqua di fonte			X			
	Birra	X					
	Caffè	X					
	Liquori	X					
	Soda e bevande gassate dolcif.		X				
	Succo di frutta (naturale)			X			
	Succo di frutta (dolcificato)	X					
	Surrogati del caffè			X			
	Tè (nero)	X					
	Tè (alle erbe, verde)				X		
	Vino		X				
<b>Uova</b>	Albume		X				
	Uovo intero		X				
<b>Carne, pollame</b>	Anatra		X				
	Fegato			X			
	Maiale	X					
	Manzo	X					
	Pollo		X				
	Vitello	X					
<b>Pesce</b>	Ostriche			X			
	Pesce d'acqua fredda		X				
	Pesce d'oceano		X				
	Sardine (in scatola)	X					
	Tonno (in scatola)	X					
<b>Cereali e legumi</b>	Avena			X			
	Bulgur			X			
	Couscous			X			
	Fagiolo di lima					X	
	Farina di grano saraceno				X		
	Farina di soia				X		
	Farro					X	
	Grano		X				
	Grano duro kamut				X		
	Lecitina di soia (pura)					X	
	Lenticchie				X		
	Noccioline di soia (semi di soia bagnati e poi seccati)					X	
	Orzo selvatico					X	
	Riso basmati			X			
	Riso integrale		X				
	Semi di soia (freschi)					X	
	Soia granulata (cotta, macinata)					X	
	Tofu				X		
<b>Condimento</b>	Ketchup		X				
	Maionese		X				
	Miso		X				
	Mostarda		X				
	Salsa di soia		X				
<b>Dolci e dolcificanti</b>	Biscotti bianchi			X			

	Canna da zucchero		x				
	Cioccolato		x				
	Dolcificanti artificiali	x					
	Fruttosio			x			
	Halva al sesamo		x				
	Melassa		x				
	Miele			x			
	Nettare di agave			x			
	Sciroppo di acero			x			
	Sciroppo di malto di orzo			x			
	Sciroppo di riso integrale			x			
	Succo di zucchero di canna			x			
	Zucchero (bianco)		x				
	Zucchero di barbabietola		x				
	Zuccheri derivati dall'alcol (xilitolo e gli altri saccaridi)		x				
<b>Frutta</b>	Albicocca			x			
	Albicocca (secca)			x			
	Ananas		x				
	Anguria			x			
	Arancia			x			
	Avocado					x	
	Bacche di acai			x			
	Banana (matura)		x				
	Banana (acerba)				x		
	Ciliegia (aspra)				x		
	Ciliegia (dolce)			x			
	Cocco fresco				x		
	Dattero			x			
	Dattero (secco)			x			
	Fico				x		
	Fico (secco)				x		
	Fragola			x			
	Lampone		x				
	Limetta (lime)				x		
	Limone fresco				x		
	Mandarino			x			
	Mango			x			
	Mela			x			
	Melagrana		x				
	Mirtillo			x			
	Mirtillo rosso			x			
	Mora			x			
	Papaia			x			
	Pesca			x			
	Pesca noce			x			
	Pera			x			
	Pompelmo				x		
	Prugna			x			
	Ribes nero			x			
	Ribes rosso			x			
	Uva spina (matura)			x			
	Uva (matura)			x			
<b>Frutta secca</b>	Anacardi			x			

	Arachidi		x				
	Mandorle				x		
	Nocciole			x			
	Noci			x			
	Noci brasiliane			x			
	Noci di macadamia (crude)			x			
	Pinoli (crudi)				x		
	Pistacchi		x				
<b>Grassi e oli</b>	Burro			x			
	Burro di arachidi (crudo, organico)		x				
	Burro di mandorle (crudo)				x		
	Lipidi marini				x		
	Margarina				x		
	Olio di borragine				x		
	Olio di cocco (crudo)				x		
	Olio di fegato di merluzzo			x			
	Olio di girasole			x			
	Olio di mais			x			
	Olio di oliva				x		
	Olio di semi di lino				x		
	Olio di sesamo				x		
<b>Latticini</b>	Formaggio (di tutti i tipi di latte)		x				
	Latte (non pastorizzato)			x			
	Latte (pastorizzato)		x				
	Panna			x			
	Siero				x		
	Yogurt (dolcificato)		x				
	Yogurt (non dolcificato)			x			
<b>Pane</b>	Pane bianco		x				
	Pane di segale			x			
	Pane integrale			x			
	Pane germogliato				x		
	Tortillas di grano		x				
<b>Semi</b>	Orzo			x			
	Semi di cumino				x		
	Semi di finocchio				x		
	Semi di girasole			x			
	Semi di grano		x				
	Semi di lino			x			
	Semi di sesamo				x		
	Semi di zucca			x			
<b>Vari</b>	Cereali (tipo Kellogg's)		x				
	Cibi in scatola		x				
	Crauti		x				
	Latte di riso			x			
	Hummus			x			
	Pappa reale				x		
	Proteine di soia in polvere			x			
	Siero di latte in polvere			x			
	Sottaceti	x					
	Surrogati della carne a base di soia			x			
<b>Erbe aromatiche,</b>	Barbabietola rossa fresca					x	

<b>Insalate, ortaggi, radici</b>	Aglio					X	
	Alga verde-blu			X			
	Alghe (palmaria palmata, kombu, nori ecc.)				X		
	Asparagi				X		
	Basilico				X		
	Broccoli					X	
	Carciofo				X		
	Carota				X		
	Cavolfiore				X		
	Cavolo cappuccio (bianco, rosso, verde)				X		
	Cavolo cinese				X		
	Cavolo rapa (kohlrabi)				X		
	Cavolo verza fresco					X	
	Cavolini di bruxelles				X		
	Cetriolo						X
	Cipolla				X		
	Cipolla cruda				X		
	Coriandolo					X	
	Equiseto						X
	Erba cipollina				X		
	Erba di grano						X
	Erba di grano kamut						X
	Erba medica					X	
	Erba medica selvatica						X
	Fagiolini					X	
	Funghi		X				
	Germogli di soia						X
	Germogli (tutti i tipi)						X
	Ginseng				X		
	Gramigna						X
	Indivia, fresca					X	
	Lattuga				X		
	Lievito (tutti i tipi)			X			
	Melanzana				X		
	Origano					X	
	Pastinaca				X		
	Piselli freschi				X		
	Piselli secchi				X		
	Patata			X			
	Patata americana				X		
	Peperone (tutti i colori)				X		
	Peperoncino				X		
	Peperoncino di Caienna					X	
	Pomodori (crudi)				X		
	Pomodori (essiccati)			X			
	Porro				X		
	Rabarbaro (gambi)				X		
	Rapa				X		
	Rapa nera				X		
	Rafano				X		
	Ravanello				X		
	Ravizzone						X

	Sedano					X	
	Spinaci					X	
	Timo				X		
	Valerianella				X		
	Verdura in scatola	X					
	Verdura cotta (tutti i tipi)		X				
	Verdura surgelata	X					
	Zenzero					X	
	Zucca (cruda)				X		
	Zucchine (tutti i tipi, crude)				X		