



Tabla de Alimentos Alcalinos / Ácidos

++

Muy Alcalinizante

Agua Alcalina 8.8 ph
Sal del Himalaya
Agua del mar
Hierba de Cebada
Hierba de Avena
Hierba de trigo
Pepino
Col Rizada
Espinacas
Perejil
Brócoli
Germinados
Algas marinas
Almendras crudas
Sal marina sin refinar
Sal del Himalaya
Goji
Limón
Pomelo
Stevia
Té de hierbas

+

Altamente Alcalinizante

Limón
Lima
Pomelo
Aguacate
Remolacha
Pimentón y pimienta
Repollo
Berengenas
Apio
Endivias
Ajo
Jengibre
Judías verdes
Lechuga
Granos de mostaza
Espárragos
Cebolla
Cebolla roja
Rábano
Rúcula
Tomate
Semillas de soja
Té verde

+ -

Medianamente Alcalinizantes

Alcachofa
Coliflor
Zanahorias
Cebolletas
Calabacín
Puerro
Patatas
Guisantes
Colinabo
Berro
Pomelo
Coco
Trigo sarraceno
Quinoa
Espelta
Lentejas
Tufu
Hierbas y especias
Aceite de Oliva
Aceite de lino
Aceite de Coco
Higos secos

+ -

Neutral / poco Acidificante

Judías negras
Garbanzos
Habichuelas rojas
Seitán
Melón
Pasas
Nectarinas
Ciruelas
Cerezas
Sandía
Amaranto
Mijo
Pescado salvaje (salmón)
Leche de arroz
Leche de soja
Anacardos
Nueces
Avellanas
Aceite de girasol
Aceite de uva
Mango
Papaya

+

Moderante Acidificante

Zumos naturales
Mayonesa casera
Mantequilla
Manzana
Albaricoque
Plátano
Moras
Arándanos
Uvas
Naranja
Melocotón
Frambuesa
Arroz integral
Avena
Pan de centeno
Trigo
Pan integral
Arroz salvaje
Pasta integral
Pescado/ Atún
Huevos y claras
Agua Con Gas
Palomitas
Cereales Desayuno

++

Altamente Acidificante

Alcohol
Café
Zumos de frutas (envasados)
Té negro
Chocolate
Mermelada
Gelatina
Mostaza
Vinagre
Ketchup
Sal refinada
Levadura
Champiñones de setas
Queso
Leche de Vaca
Yougurt
Edulcorantes
Escabeches
Encurtidos
Edulcorante
Harinas blancas
Bebidas carbonatadas
Frituras



Alimentos Alcalinos

Hierbas y Brotes

Hierba de Trigo
Hierba de Cebada
Hierba de Kamut
Hierba de Avena
Brotes de Kamut
Brotes de Soja
Brotes de Quínoa
Brotes de Rábano
Brotes de Espelta
Brotes de Alfalfa
Brotes de Amaranto
Brotes de Brócoli
Brotes de Fenogreño

Aceites (1^{er} prensado)

Aceite de aguacate
Aceite de oliva
Aceite de Lino
Aceite de Oliva

Panes

Pan Integral Germinado
Tortitas Germinadas
Panes & Pitas sin Gluten ni levadura

Verduras

Espárragos
Brócoli
Guindilla
Pimentón
Pimientos verdes
Pimientos rojos
Pimientos amarillos
Calabacín
Diente de león
Judías verdes
Alubias
Judías Blancas
Espinacas
Puerros
Alcachofas
Col rizada
Alga Wakame
Alga Kelp
Col
Cebollino
Endivias
Acelgas
Repollo
Patata dulce

Cilantro
Albahaca
Perejil
Coles de Brusela
Coliflor
Zanahorias
Remolacha
Berenjena
Ajo
Cebolla
Apio
Pepino
Berros
Rúcula
Canónigos
Lechuga
Guisantes
Habas
Patata nueva
Calabaza
Boniatos
Rábano
Tirabeque

Cereales y Legumbres

Amaranto
Trigo Sarraceno
Arroz Integral
Kamut
Mijo
Quínoa
Espelta
Lentejas
Alubias
Garbanzos
Frijol Chino
Judías blancas pequeñas
Judías pinta
Judías Rojas
Legumbre de Soja
Judías Blancas

Frutas

Aguacate
Tomate
Limón
Pomelo
Coco fresco
Papaya

Frutos secos y semillas

Almendras
Coco
Semillas de lino
Avellanas
Piñones
Nueces de Macadamia
Semillas de calabaza
Semillas de Sésamo
Semillas de Girasol

OTROS

Agua Alcalina
Tofu
Seitán
Infusiones de hierbas
Té Verde





Alimentos Ácidos

Carnes

Bacón
Carne de vaca
Carne enlatada
Huevos
Cordero
Vísceras
Carne de venado
Cerdo
Conejo
Salchichas
Pavo
Ternera
Pescado
Atún
Marisco
Almejas
Langosta
Mejillones
Ostras
Vieiras
Gambas y langostinos

Frutas

Manzanas
Albaricoques
Grosellas
Dátiles
Uvas
Mango
Melocotón
Peras
Ciruela
Pasas
Frambuesa
Fresas
Frutas tropicales
Moras
Melón
Sandía
Arándano
Pasas de corino
Melón dulce
Naranjas
Piña
Ciruela

Lácteos

Mantequilla
Margarina
Queso de vaca
Queso de cabra
Queso de oveja
Leche de vaca
Leche de cabra
Leche de oveja
Suero de leche
Yougurt
Requesón
Helado
Nata
Queso de Soja

Aceites

Aceite cocinado
Margarina
Aceite expuesto al calor
Aceite light

Bebidas

Alcohol
Café
Té Negro
Bebidas carbonadas
Sodas
Zumos pasteurizados
Cacao
Bebidas energizantes
Bebidas para el deporte
Bebidas de Cola
Agua de grifo
Leche de vaca
Leche de cabra
Leche de oveja
Bebidas descaifenas
Agua con saborizantes

Edulcorantes

Edulcorantes artificiales
Aspartamo
Algarrobo
Sirope de Maíz
Fructosa
Azúcar Procesado
Sacarina
Sacarosa
Sirope de Arce

Salsas

Mayonesa
Ketchup
Mostaza
Salsa de Soja
Encurtidos
Vinagre
Tabasco
Tamari
Wasabi

Frutos secos

Anacardos
Cacahuets
Pistachos
Coquitos
Castañas

OTROS

Pan Blanco
Pasta Blanca
Fideos blancos
Patatas fritas
Pizza
Setas

Champiñones
Chocolate
Galletas
Caramelos
Tabaco
Medicamentos

