

TABELLA DEGLI ALIMENTI ALCALINI E ACIDI

Frutta

Frutta *acida*

- Arancia	<i>alcalina</i>
- Clementino	<i>alcalina</i>
- Mandarino	<i>alcalina</i>
- Limone	<i>alcalina</i>
- Pompelmo	<i>alcalina</i>
- Ananas	<i>alcalina</i>
- Ribes	<i>alcalina</i>
- Melograno	<i>alcalina</i>

Frutta *semi-acida*

- Fragola	<i>alcalina</i>
- Pomodoro	<i>alcalina</i>
- Albicocca	<i>alcalina</i>
- Mela	<i>alcalina</i>
- Pera	<i>alcalina</i>
- Pesca	<i>alcalina</i>
- Uva	<i>alcalina</i>
- Prugna	<i>acida</i>
- Ciliegia	<i>alcalina</i>

Frutta *dolce*

- Dattero	<i>alcalina</i>
- Fico	<i>alcalina</i>
- Uva dolce	<i>alcalina</i>
- Mela matura	<i>alcalina</i>
- Banana	<i>alcalina</i>

Frutta *secca*

- Prugna	<i>acida</i>
- Albicocca	<i>alcalina</i>
- Pera	<i>alcalina</i>
- Mela	<i>alcalina</i>
- Uva	<i>alcalina</i>
- Fico	<i>alcalina</i>
- Banana	<i>alcalina</i>

Frutta *neutra*

- Melone	<i>alcalina</i>
- Anguria	<i>alcalina</i>

Frutta *oleosa*

- Mandorla	<i>alcalina</i>
- Noce secca	<i>acida</i>
- Nocciola	<i>acida</i>

- Pistacchio	<i>acida</i>
- Anacardo	<i>acida</i>
- Pinoli	<i>acida</i>
- semi di zucca e altri	<i>acida</i>

Verdura

Poco *amidacea*

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

Mediamente *amidacea*

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

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*

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