



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 descaifenedas
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

