

Πίνακας με τις Όξινες & Αλκαλικές τροφές

ΠΟΛΥ ΟΞΙΝΕΣ pH 5,0-5,5	ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ pH περίπου 7,0	ΜΕΤΡΙΑ ΑΛΚΑΛΙΚΕΣ pH 7,5-8,0
Αλάτι ιωδιούχο ραφινάρισμένο	Αγγούρι	Αβοκάντο
Αλεύρι ραφινάρισμένο	Αγκινάρες	Αλωάλα
Αλλαντικά	Αλάτι θαλασσινό	Αρακάς
Ανθρακούχα αναψυκτικά	Αιμόραθος	Βερίκοκα ξερά
Αποστάγματα (Γενικά Αλκοόλ)	Αιμόδαλα	Βερίκοκα φρέσκα
Γάλα (ζωικό)	Βατόμουρα	Γκρέιπφρουτ
Γλυκά με άσπρο αλεύρι και ζάχαρη	Βρώμη	Γλυκοπατάτες
Γλυκαντικά τεχνητά	Δαιμόσκηνα	Γογγύλια
Επιδόρπια με ζάχαρη ή γλυκαντικά	Δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως	Καλαμπόκι
Ζάχαρη και προϊόντα αυτής	Ελαιόλαδο	Καρότα
Ζελέδες	Ελιές	Κολοκύθα
Ζυμαρικά άσπρα	Ζυμαρικά (μόνο ολικής αλέσεως)	Κολοκυθάκια
Ζυμαρικά κινέζικα	Ηλιόσποροι	Κουκιά
Κακάο	Καρούδα	Κουνουπίδι
Καπνιστά και παστά τρόφιμα	Καρούδια	Λάχανο
Κασαμέλες	Κάσιους	Μανταρίνια
Καφές & ροφήματα με καφεΐνη	Κάστανα	Μαρούλι
Κρασί	Κεράσια	Μήλα
Κρέας αρνίσιο, κατσικίσιο	Κεχρί	Μηλόξιδο
Κρέας βοδινό.	Κινόα	Μπρικό νάλα
Κρέας κότας, γαλοπούλας	Κολοκυθόσποροι	Μούρα
Κρέας κουνελιού, λαγού	Κρεμμύδια φρέσκα και ξερά	Μπανάνες
Κρέας πάπιας, γήνας	Κοιθάρι σπόροι	Μπαχαρικά
Κρέας στρουθοκαμήλου	Λαγανάκια βριξελών	Μπρόκολο
Κρέας φραγκόκοτας	Λιναρόσπορος	Νεκταρίνια
Κρέας χοιρινό	Μακαντάμια (φουστίκια)	Παντζόρια
Κρέμες διάφορες	Μανιτάρια	Πατάτα με τη φλούδα
Κυνήγι - φασιανός, πέρδικα, ορτίκι	Μελίσα	Πιπεριές
Μαγιονέζα	Μέλι	Πιπερόριζα φρέσκια
Μαριμέλαδες	Μελιτζάνα	Πορτοκάλια
Μπισκότα	Μη υδρογονωμένα φυτικά έλαια	Ροδάκινα
Μπύρα	Μοσχοκάουδο	Σέλινο
Ντομάτα (μαγειρευμένη)	Μουστάρδα	Σκόρδο
Εύδι	Μπάμιες	Σιέουρα
Οστροκοειδή (ειδικά τα στρείδια)	Μπαχαρικά	Σπανάκι & συναφή γόττα
Παγωτά	Ντομάτα	Σταφίδες μαύρες
Ρύζι αποφλοιωμένο	Παντζόρια	Σύκα φρέσκα
Σάλτσες τυποποιημένες	Παξιμάδια (επτάζυμα)	Φασολάκια φρέσκα
Σιμιγδάλι	Παξιμάδια (κριθαρένια)	Φραγκοστάφυλο
Σοκολάτα	Παξιμάδια (σίκαλης)	Φάουλες
Τρόφιμα με χημικά πρόσθετα	Ποπ-κορν σπιτικό	Χαρούπια
Τσάι μαύρο	Πράσο	Χουριάδες φρέσκοι
Τυριά	Ρεβίθια	
Ψάρια	Ρεπάνι	ΠΟΛΥ ΑΛΚΑΛΙΚΕΣ
Ψωμί αεροσκευάσματα	Ροφήματα από ξηρούς καρπούς	pH 8.5-9.0
ΜΕΤΡΙΑ ΟΞΙΝΕΣ	Ρύζι ανοποφλοιώτο	Άγαρ-άγαρ
pH 6.0-6.5	Σάλτσες σπιτικές	Ακτινίδια
Αβγά	Σιρόπι Σφενδάμου ανεπεξέργαστο	Ανανάς φρέσκος
Βούτυρο	Σόνια και προϊόντα σόνιας	Αντίδια
Γιαούρτι	Σουσάμι	Ασπιλήματα βοτάνων
Γιαούρτι επιδόρπιο	Ταχίνι	Αχλάδια
Γλυκά με σπόρους και μέλι	Τυρί & Γάλα Σόνιας	Καρπούζι
Δημητριακά πρωινού επεξεργασμένα	Φάβα	Λάιμ
Κέτσαπ	Φακές	Λευόνι
Κρασί χωρίς χημικά	Φασόλια	Μαϊντανός
Κρέμα γάλακτος	Φιστίκια (εκτός από αράπικο)	Μάνγκο
Μαλάκια	Φρουκτόζη	Νεροκάρδαμο
Μπανάνες πράσινες	Φύτρα δημητριακών	Παπάνια
Μύδια	Φυτρωμένα σιτηρά	Πεπόνι
Πατάτες χωρίς φλούδα	Ψωμί σίκαλης ολικής αλέσεως	Σόδα μαγειρική (υπεραλκαλική)
Πίκλες	Ψωμί των Εσσαίων	Σπασάννια
Πλιγούρι		Σταφίδες ξανθές
Ρύζι μερικώς αποφλοιωμένο		Σταφύλια
Σιρόπι Σφενδάμου (επεξεργασμένο)		Σύκα ξερά
Στάρι		Φρούτα του πάθους
Τυριά κίτρινα		Φύκια
Φαγόπυρο		Χουριάδες ξεροί
Φιστίκια αράπικα		Χυμοί λαχανικών
Ψωμί ολικής αλέσεως		Χυμοί φρούτων

Alkaline & Acid Forming Foods Chart

Most Alkaline	Alkaline	Lowest Alkaline	FOOD CATEGORY	Lowest Acid	Acid	Most Acid
		Raw Honey, Raw Sugar	SWEETENERS	Processed Honey, Molasses	White Sugar, Brown Sugar	NutraSweet, Equal, Aspartame, Sweet 'N Low
Lemons, Watermelon, Limes, Grapefruit, Mangoes, Papayas	Dates, Figs, Melons, Grapes, Papaya, Kiwi, Berries, Apples, Pears, Raisins	Oranges, Bananas, Cherries, Pineapple, Peaches, Avocados	FRUITS	Plums, Processed Fruit Juices	Sour Cherries, Rhubarb	Blueberries, Cranberries, Prunes
Asparagus, Onions, Vegetable Juices, Parsley, Raw Spinach, Broccoli, Garlic	Okra, Squash, Green Beans, Beets, Celery, Lettuce, Zucchini, Sweet Potato, Carob	Carrots, Tomatoes, Fresh Corn, Mushrooms, Cabbage, Peas, Potato Skins, Olives, Soybeans, Tofu	BEANS VEGETABLES LEGUMES	Cooked Spinach, Kidney Beans, String Beans	Potatoes (without skins), Pinto Beans, Navy Beans, Lima Beans	Chocolate
	Almonds	Chestnuts	NUTS SEEDS	Pumpkin Seeds, Sunflower Seeds	Pecans, Cashews	Peanuts, Walnuts
	Flax Seed Oil	Canola Oil	OILS	Corn Oil		
		Amaranth, Millet, Wild Rice, Quinoa	GRAINS CEREALS	Sprouted Wheat Bread, Spelt, Brown Rice	White Rice, Corn, Buckwheat, Oats, Rye	Wheat, White Flour, Pastries, Pasta
			MEATS	Venison, Cold Water Fish	Turkey, Chicken, Lamb	Beef, Pork, Shellfish
	Breast Milk	Soy Cheese, Soy Milk, Goat Milk, Goat Cheese, Whey	EGGS DAIRY	Eggs, Butter, Yogurt, Buttermilk, Cottage Cheese	Raw Milk	Cheese, Homogenized Milk, Ice Cream
Herb Teas, Lemon Water	Green Tea	Ginger Tea	BEVERAGES	Tea	Coffee	Beer, Soft Drinks