

CATEGORÍA DE ALIMENTOS	MUY ALCALINOS	ALCALINOS	POCO ALCALINOS	NEUTRAL / POCO ÁCIDOS	ÁCIDOS	MUY ÁCIDOS
ACEITES		Aceite de semilla de lino	Aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de coco	Aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de uva, margarina		
BEBIDAS	Agua alcalina, agua de mar, té de hierbas, agua de limón, jugos de verduras	Té verde, té blanco, agua mineral, agua de coco fresca	Jugos de fruta fresca, jugos verdes, jugos de vegetales, té de jengibre, té de ginseng	Zumo de fruta natural envasada	Café con leche, chocolate con leche, vino, gaseosas, licores espirituosos	Alcohol, café solo, té negro, chocolate, cerveza, licores fuertes, refrescos, coca-cola, aguardiente, zumos de frutas endulzados
CARNES Y PESCADOS				Salmón, hígado, vísceras de carne, carne de venado, pescado fresco de agua dulce, ostras,	Pescado oceánico, pescado de piscifactoría, atún fresco, vieiras, almejas, pavo, pollo, conejo	Escabeches, mariscos, atún enlatado, sardinas enlatadas, almejas, mejillones, bacalao, langosta, carne de ternera, carne de vaca, cordero, cerdo, tocino
EDULCORANTES	Stevia, purevia	Almibar de maple, almibar de arroz	Miel cruda	Azúcar de caña, miel procesada	Azúcar blanca refinada, azúcar moreno, azúcar de remolacha, jarabe de maíz, algarroba	Aspartamo, sacarina, sucralosa, neotame
FRUTAS	Papaya, limón, sandía, pomelo, lima	Pera, kiwi, aguacate, plátano verde	Coco fresco, piña, fresas, frutas tropicales, mandarina, melón, cerezas ácidas, durazno, mango, tomate, grosella	Plátano, nectarinas, cerezas dulces, banana	Zumos naturales, guindas, manzana, albaricoque, moras, arándanos, uvas maduras, naranja, melocotón, frambuesa	Frutas azucaradas en lata, arándanos agrios, frutas glaseadas
FRUTOS SECOS, SEMILLAS	Bayas de goji, higos secos, uvas pasas	Dátiles, almendras, avellanas	Castañas	Anacardos, semillas de girasol, semillas de calabaza, nueces	Pistachos, cacahuets, macadamias	Ciruelas pasas, maní

CATEGORÍA DE ALIMENTOS	MUY ALCALINOS	ALCALINOS	POCO ALCALINOS	NEUTRAL / POCO ÁCIDOS	ÁCIDOS	MUY ÁCIDOS
GRANDES CEREALES	Hierba de cebada, hierba de avena, hierba de trigo, germinados			Pan integral, arroz integral, harina de soja	Avena, pan de centeno, trigo, arroz salvaje, pasta integral, arroz blanco, pan blanco, biscuits, postres, galletas de harina refinada, mijo	Harina blanca, trigo, pasta, fideos, espaguetis, macarrones, pasteles, chocolate común
LACTEOS Y HUEVOS		Leche materna	Leche y queso de cabra, suero de leche	Leches vegetales (arroz, avena, almendras, avellanas) ¹ , yogurt, requesón	Leche condensada, leche helada, huevos y claras, leche cruda, queso curado, camembert	Leche de vaca, queso parmesano procesado, mantequilla, margarina
VERDURAS Y LEGUMBRES	Pepino, col rizada, espinaca cruda, perejil, brocoli, ajo	Remolacha fresca, pimentón, berenjena, endivias, judías verdes, jengibre, lechuga, granos de mostaza, cebolla, cebolla roja, rábanos, zahahoria, pepinillo, calabacín, apio	Patata, alcachofa, coliflor, cebolleta, calabacín, calabaza, puerro, guisantes, berro, maiz fresco, col, tofu fermentado, soja, espárragos, nabo, coliflor, acelga, pimiento	Aceitunas, lentejas, Judías negras, garbanzos, habichuelas rojas, espinaca cocida, frijoles rojos, judías blancas	Frijoles negros, frijoles blancos, habas	Champiñones, setas
SALES	Sal del Himalaya, sal marina sin refinar					Sal refinada
OTROS	Vinagre de manzana, algas marinas, polen de abeja	Pimienta, cultivos probióticos	Curry, jengibre		Chile en polvo, mayonesa casera, medicamentos, tabaco	Mermelada, gelatina, mostaza, vinagre, ketchup, levadura, salsa de soja, salsa de tomate
MINERALES ALCALINOS	Calcio, cesio, magnesio, sodio, potasio					

¹ No se incluye la leche de soja porque esta y los productos elaborados con soja **sin fermentar** no son aconsejables ya que pueden actuar como disruptores hormonales (tienen acción testrogénica).