

*Alimenti acidi e**Alimenti alcalini***FRUTTA**

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
Ananas		Olive Verdi	Mandorle
Pistacchi		Limoni	Noci Brasiliane
Noccioline	Pomodori		Avocado
Anacardo		Banane	Uvette
	Semi di zucca	Kiwi	
		Angurie	
		Pompelmi	
		Semi Girasole	
	Mango	Semi Sesamo	
		Arance-Uva	
		Pere-Datteri	
		Albicocca-Mele	

**VERDURA**

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
Vegetali in scatola		Spinaci	
Vegetali surgelati		Sedano	
Funghi		Carote	
Cicoria		Zucchine	
		Cavolfiore	
		Patate	
		Ravanelli	
		Melanzane	
		Lattuga	
		Cetrioli	
		Origano	
		Erbe di Grano	
		Cipolle	

Piselli Freschi

Aglione

## LEGUMI

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
Arachidi	Fagiolo del occhio	Lenticchie	
	Fagiolo bianco		
	Fagiolo cannellino	Tofu	
	Fava		
	Ceci		

## CEREALI

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
pasta bianca	riso		
farro		miglio	
orzo		quinoa	
avena		amaranto	
pane			
mais			
segale			

## CARNI

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
Vitello	Pesce	Salmone non di allevamento	
Maiale	Crostacei		
Sardine			
Tonno in Scatola			
Manzo			

## CASEARI

MOLTO ACIDIFICANTE	POCO ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
--------------------	-------------------	----------	----------------

Parmigiano	Latte Omogeneizzato		
Formaggi Stagionati	Yogurt		
Latte Pastorizzato	Ricotta		
Uova Intere	Fiocchi		
Yogurt Dolcificato	Stracchino		
	Gelati		

## DRINKS

Moltissimo ACIDIFICANTE	MOLTO ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
-------------------------	--------------------	----------	----------------

Bevande a base di SODA	Tea Nero	Acqua Pura	Acqua Ionizzata
Alcolici	Vino	Te Verde	Acqua con Spremuta di Limone
Birra	Acqua Gasata	Te alle Erbe	Lime
Caffè		Latte di Mandorle	
		Soia	

## ALTRO

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
--------------------	--------------	----------	----------------

Dolci	Biscotti	Aceto di Mele	Olio di Oliva
Cioccolato	Cibi Pronti	Burro	Olio di Lino
Zuccheri Bianchi e Artificiali	Cibo in Scatola	Miele Naturale	Olio di Sesamo
Fruttosio	Condimenti	Sciroppo di riso integrale	Olio di Borragine
Cotti al Microonde	Aceti		
Cibo "Spazzatura"	Margarina		
	Miele Processato e Pastorizzato		