

Effetto alcalinizzante o acidificante degli alimenti

Gli alimenti alcalinizzanti hanno un prefisso (-) **negativo**

Gli **alimenti acidificanti** hanno un prefisso (+) **positivo**

Farinacei



Pane di farina di segale	+ 4,0
Pane di segale	+ 4,1
Pane di farina di grano duro	+ 3,8
Pane bianco	+ 3,7
Corn-flakes	+ 6,0
Pane croccante di segale	+ 3,3
Pasta all'uovo	+ 6,4
Fiocchi di avena	+ 10,4
Riso	+ 12,5
Riso grezzo	+ 4,6
Riso parboiled	+ 1,7
Farina integrale di segale	+ 5,9
Spaghetti	+ 6,5
Spaghetti integrali	+ 7,3
Farina di grano duro	+ 6,9
Farina di grano duro integrale	+ 8,2

Verdura



Asparagi	- 0,4
Broccoli	- 1,2
Carote fresche	- 4,9
Cavolfiori	- 4,0
Sedano	- 5,2
Cicoria	- 2,0
Cetrioli	- 0,8
Melanzane	- 3,4
Porri	- 1,8
Lattuga	- 2,5
Insalata iceberg	- 1,6
Funghi	- 1,4
Cipolle	- 1,5
Peperoni	- 1,4
Patate	- 4,0
Rape	- 3,7
Spinaci	- 14,0
Salsa di pomodoro	- 2,8
Pomodori	- 3,1
Zucchine	- 4,6

Frutta, noci e succhi di frutta



Succo di mela, non zuccherato	- 2,2
Mela con la buccia	- 2,2
Albicocche	- 4,8
Banane	- 5,5
Mirtilli	- 6,5
Ciliegie	- 3,6
Succo di pompelmo	- 1,0
Nocciole	- 2,8
Kiwi	- 4,1
Succo di limone	- 2,5
Succo di arancia	- 2,9
Arance	- 2,7
Pesche	- 2,4
Arachidi non trattate	+ 8,3
Pere con buccia	- 2,9
Ananas	- 2,7
Uva	- 21,0
Fragole	- 2,2
Noci	+ 6,8
Anguria	- 1,9

Legumi



Piselli	- 3,1
Lenticchie secche	+ 3,5
Fagioli	+ 1,2

Bevande



Birra (una bottiglia)	- 0,2
Birra a basso contenuto alcolico (una bottiglia)	+ 0,9
Birra scura a basso contenuto alcolico (una bottiglia)	- 0,1
Coca Cola	+ 0,4
Cioccolata calda con latte scremato (3,5%)	- 0,4
Caffè, infusione, 5 min.	- 1,4
Vino rosso	- 2,4
Tisana	- 0,3
Vino bianco secco	- 1,2

Grassi e oli



Burro	+ 0,6
Margarina	- 0,5
Olio di oliva	+ 0,0
Olio di girasole	+ 0,0

Pesce



Filetto di merluzzo	+ 7,1
Acciughe	+ 7,0
Trota, bollita/arrostato	+ 10,8

Carne e salumi



Manzo magro	+ 7,8
Pollo	+ 8,7
Carne in scatola di manzo	+ 13,2
Salsicce	+ 6,7
Salsiccia di fegato	+ 10,6
Carne pressata, in scatola	+ 10,2
Maiale magro	+ 7,9
Bistecca, magra o mista	+ 8,8
Salame	+ 11,6
Tacchino	+ 9,9
Vitello	+ 9,0

Latte, prodotti caseari e uova



Camembert	+ 14,6
Cheddar, con contenuto di grassi controllato	+ 26,4
Formaggio Gouda	+ 18,6
Formaggio di baita	+ 8,7
Panna fresca ed acida	+ 1,2
Uova di gallina	+ 8,2
Albume	+ 1,1
Tuorlo	+ 23,4
Formaggio molle grasso	+ 4,3
Formaggio a pasta dura	+ 19,2
Gelato alla vaniglia	+ 0,6
Latte condensato	+ 1,1
Latte intero pastorizzato	+ 0,7
Formaggio Grana	+ 34,2
Latticini	+ 28,7
Yogurt di frutta intero	+ 1,2
Yogurt magro naturale	+ 1,5

Zucchero, conserve, dolciumi



Cioccolato al latte	+ 2,4
Miele	- 0,3
Zuppa inglese	+ 3,7
Marmellata	- 1,5
Zucchero	- 0,1