

Alimentos alcalinos y ácidos

Alcalinos

- Fresas
- Espinacas
- Pepino
- Brocoli
- Aguacate
- Apio
- Pimiento
- Banana
- Palta
- Melon
- Coliflor
- Uvas
- Acelgas
- Quinoa
- Algas
- Melon
- Espinago
- Mango
- Perejil
- Especias
- Salsa de soja
- Zanahoria
- Lechuga
- Moras
- Pimientos de calabaza
- Agua mineral

Ácidos

- Carnes
- Cerveza
- Pan
- Cacao
- Alimentos fritos
- Harina blanca
- Zumo de frutas
- Cebada
- Pasta P
- Marisco
- Vino
- Galletas
- Arroz refinado
- Pasteles
- Embutidos
- Encurtidos
- Huevos
- Cereales procesados
- Cafe
- Chocolate
- Yogur
- Leche entera
- Mantequilla
- Trucha
- Mostaza
- Atun en lata