

Echa un vistazo a la siguiente tabla para identificar el "nivel de pH" de diferentes alimentos. Cada uno tiene asignado un número que refleja su potencial relativo aproximado de alcalinidad (+) o acidez (-) existentes en una onza (28.35g) de los alimentos. Cuanto mayor sea el número, mejor es para usted y lo mejor que puede comer.

A.- Alimentos alcalinos saludables

-Coma muchos de ellos!

Verduras

Alfalfa hierba	+29.30
Espárragos	+1.30
Hierba de cebada	+28.10
Coles de Bruselas	+0.50
Lechuga repollo, fresca	+14.10
Coliflor	+3.10
Pimienta de Cayena	+18.80
Apio	+13.30
Cebollino	+8.30
Consuelda	+1.50
Pepino fresco	+31.50
Diente de león	+22.70
Hierba Perro	+22.60
Endibia, frescas	+14.50
Francés judías verdes cortadas	+11.20
Ajo	+13.20
Repollo Verde Cosecha de diciembre	+4.00
Repollo Verde, la cosecha de marzo de	+2.00
Hierba Kamut	+27.60
Canónigos	+4.80
Puerros (bombillas)	+7.20
Lechuga	+2.20
Cebolla	+3.00
Guisantes, frescos	+5.10
Guisantes, maduro	+0.50
Col Roja	+6.30
Los tallos de ruibarbo	+6.30
Savoy Cabbage	+4.50
Afeitado hierba	+21.70

Sorrel	+11.50
Brotos de soja	+29.50
Espinaca (excepto la de marzo)	+13.10
La espinaca, la cosecha de marzo	+8.00
Semillas germinadas Chia	+28.50
Brotado semillas de rábano	+28.40
Paja del césped	+21.40
Berro	+7.70
Pasto de trigo	+33.80
Repollo blanco	+3.30
Zucchini	+5.70
Vegetales de Raíz	
Remolacha	+11.30
Zanahoria	+9.50
Rábano	+6.80
Colinabo	+5.10
Patatas	+2.00
Rábano rojo	+16.70
Colinabo	+3.10
Rábano Verano Negro	+39.40
Nabo	+8.00
Rábano blanco (primavera)	+3.10
Frutas	
Aguacate (proteína)	+15.60
Limón fresco	+9.90
Limas	+8.20
Tomate	13.60
Granos orgánicos No almacenados y Leguminosas	
Alforfón Grañones	+0.50
De soja granulada (Frijoles de soja baja)	+12.80
Lentejas	+0.60
Frijoles	+12.00
Harina de soja	+2.50
Lecitina de soja (Pura)	+38.00
Las nueces de soja (frijoles de soja remojados, luego secarse)	+26.50
Soja	+12.00
Espelta	+0.50
Tofu	+3.20

Los frijoles blancos (Habichuelas Blancas)	+12.10
Nueces	
Almendras	+3.60
Las nueces del Brasil	+0.50
Semillas	
Las semillas de alcaravea	+2.30
Las semillas de comino	+1.10
Semillas de Hinojo	1,30
Semillas de lino	1,30
Semillas de calabaza	+5.60
Semillas de sésamo	+0.50
Semillas de girasol	+5.40
Trigo Kernel	+11.40
Grasas (frescas, aceites prensados en frío)	
El aceite de borraja	+3.20
Aceite de onagra	+4.10
Aceite de semilla de lino	+3.50
Los lípidos marinos	+4.70
Aceite de Oliva	+1.00

B.- Alimentos que sólo se debe consumir moderadamente

Frutas

(En la primera temporada, para la limpieza solo o con moderación)

Albaricoque	-9.50
Bananna, madura	-10.10
Bananna, inmaduros	+4.80
Grosellero Negro	-6.10
Blueberry	-5.30
Melón	-2.50
Cereza, Sour	+3.50
Sweet Cherry	-3.60
Coco, dulce	+0.50
Arándano	-7.00
Grosella	-8.20
Dátiles	-4.70
Zumo en polvo	-2.40
Grosella, maduro	-7.70

Uva, madura	-7.60
Pomelo	-1.70
Ciruela Italiana	-4.90
Mandarina	-11.50
Mango	-8.70
Naranja	-9.20
Papaya	-9.40
Melocotón	-9.70
Pera	-9.90
Piña	-12.60
Frambuesa	-5.10
Grosella	-2.40
Escaramujo	-15.50
Fresa	-5.40
Mandarina	-8.50
Sandía	-1.00
Ciruela amarilla	-4.90
Granos No Almacenados	
Arroz integral	-12.50
Trigo	-10.10
Nueces	
Avellanas	-2.00
Nueces de Macadamia	-3.20
Nueces	-8.00
Pescado	
Peces de agua dulce	-11.80
Grasas	
Leche de coco	-1.50
Aceite de girasol	-6.70

C.- Alimentos ácidos insalubres

-Trate de evitar!

Carne, aves y pescado

Carne	-34.50
Pollo	-18.00
Huevos	-22.00
Hígado	-3.00
Peces de océano	-20.00
Carnes Órgano	-3.00
Ostras -	-5.00
Carne de cerdo	-38.00

Tenera	-35.00
Leche y productos lácteos	
Suero de mantequilla	+1.30
Crema de	-3.90
Queso duro	-18.10
Leche homogeneizada	-1.00
Quark	-17.30
Pan, galletas (granos almacenados / masa Resucitado)	
Pan de centeno	-2.50
Galletas blancas	-6.50
Pan Blanco	-10.00
Pan integral	-4.50
Toda la comida-pan	-6.50
Nueces	
Anacardos	-9.30
Maní	-12.80
Pistachos	-16.60
Grasas	
Mantequilla	-3.90
Aceite de maíz	-6.50
Margarina	-7.50
Dulces	
Edulcorantes artificiales	-26.50
Jarabe de malta de cebada	-9.30
La remolacha azucarera	-15.10
jarabe de arroz	-8.70
Chocolate	-24.60
Azúcar Jugo de Caña seca	-18.00
Fructosa	-9.50
Miel	-7.60
Malta Sweetner	-9.80
Leche Azúcar	-9.40
Melaza	-14.60
El azúcar turbinado	-9.50
El azúcar blanca	-17.60
Condimentos	
Salsa de tomate	-12.0
Mayonesa	-12.50
Mostaza	-19.20
Salsa de soja	-36.20

Vinagre	-39.40
Bebidas	
La cerveza	-26.80
Café	-25.10
Jugo de frutas azucaradas	
Jugo de fruta, envasados, Natural	-8.70
Licor	-38.70
Té (Negro)	-27.10
Vino	-16.40

Seminario Consciencia, Salud y Realidad Alimentos ácidos y alcalinos, según el Dr. Robert O. Young

Tabla de alimentos alcalinos y ácidos

La siguiente lista es de los alimentos más comunes, y su potencial relativo de acidez (-) y alcalinidad (+), presentes en unos 30 gr de alimento aproximadamente.

Basado en las investigaciones del Dr. Robert O. Young

Vegetales y Frutas con bajo contenido en azúcar

Guisantes, maduros	+0.5
Espárragos	+1.1
Alcachofas	+1.3
Consuelda	+1.5
Col verde (cosechada en Marzo)	+2.0
Lechuga	+2.2
Cebolla	+3.0
Coliflor	+3.1
Rábano blanco (primavera)	+3.1
Nabo	+3.1
Col blanca	+3.3
Col verde (cosechada en Diciembre)	+4.0
Col de hoja rizada	+4.5
Canónigos	+4.8
Guisantes frescos	+5.1
Rábano alemán	+5.1

Calabacín +5.7
Col lombarda +6.3
Ruibarbo tallos +6.3 Grano de trigo -11.4
Rábanos picantes +6.8 Nueces -8.0
Puerros +7.2
Berros +7.7
Espinacas (cosechadas en Marzo) +8.0
Chirivía +8.0
Lima +8.2
Cebollino +8.3
Zanahoria +9.5
Limón +9.9
Judías verdes +11.2
Remolacha fresca +11.3
Acedera +11.5
Espinacas (no cosechadas en Marzo) +13.1
Ajo +13.2
Apio +13.3
Tomate +13.6
Repollo tipo lechuga, fresco +14.1
Endibia fresca +14.5
Aguacate +15.6
Brócoli +16.2
Rábano rojo +16.7
Pimienta cayena +18.8
Diente de León +22.7
Hierba de Kamut +27.6
Hierba de cebada +28.7
Brotos de soja +29.5
Brotos de rabanitos +28.8
Brotos de chia +28.5
Hierba de alfalfa +
Pepino fresco +31.5
Hierba de trigo +33.8
Rábano negro de verano +39.4

Granos y legumbres ecológicos no almacenados

Arroz blanco -18.5
Arroz integral -12.5
Trigo -10.1
Avena -0.5
Mijo -0.5
Espelta -0.5

Lentejas +0.6
Harina de soja +2.5
Tofu +3.2
Habas +12.0
Semilla de soja +12.0
Judías blancas +12.1
Soja granulada cocida +12.8
Soja remojada y secada al aire +26.5
Lecitina pura de soja +38.0

Nueces y semillas

Grano de trigo -11.4
Nueces -8.0
Semillas de calabaza -5.6
Semillas de girasol -5.4
Nueces de macadamia -3.2
Avellanas -2.0
Semillas de lino -1.3
Nueces del Brasil -0.5
Semillas de sésamo +0.5
Semillas de comino +1.1
Semillas de hinojo +1.3
Semillas de alcaravea +2.3
Almendras +3.6
Semillas de cáñamo +7.6

Grasas (aceites frescos prensados en frío, primera prensa)

Aceite de girasol -6.7
Ghee -1.6
Leche de coco -1.5
Aceite de oliva +1.0
Aceite de granada +3.1
Aceite de borraja +3.2
Aceite de linaza/lino +3.5
Aceite de onagra +4.1
Aceite de cáñamo +4.7
Lípidos marinos +4.7

Pescado

Pescado fresco de agua dulce -11.8

Agua

Agua destilada (neutra) 0
Agua fresca de coco +9.04

Dulces

Endulzantes artificiales -26.5
Azúcar blanco (azúcar de caña ref -17.6
Azúcar de remolacha -15.1
Melaza -14.6
Endulzante de malta -9.8
Azúcar de caña -9.6
Fructosa -9.5
Leche condensada -9.4
Siropo de malta de cebada -9.3
Miel -7.6

Carne, pollo y pescado

Carne de cerdo -38.0
Carne de Ternera -35
Carne de vaca -34.5
Pescado oceánico -20.0
Pollo -20.0
Huevos -20.0
Ostras -5.0
Hígado -3.0
Órganos de carne -3.0

Leche y derivados de la leche

Queso curado -18.1
Queso quark -17.3
Crema -3.9
Leche pasteurizada -1.0
Suero de leche +1.3

Condimentos

Vinagre -39.4
Salsa de soja -36.2
Mostaza -19.2
Mayonesa -12.5
Ketchup -12.4

Bebidas

Licores -28.6 a -38.7
Zumos de frutas endulzadas con a-33.4

Té negro -27.1
Cerveza -26.8
Café -25.1
Vino -16.4
Zum de fruta envasado al natural -8.7

Nueces

Pistachos -16.6
Cacahuetes -12.8
Macadamias -11.7

Grasas

Margarina -7.6
Aceite de maíz -6.5
Mantequilla -3.9

El Ph de la fruta

Escaramujo -15.5
Piña -12.6
Mandarina -11.5
Plátano maduro -10.1
Pera -9.9
Melocotón -9.7
Albaricoque -9.5
Papaya -9.4
Naranja -9.2
Mango -8.7
Pasas -8.2
Grosella madura -7.7
Uva madura -7.0
Dátil -4.7
Arándanos -7.0
Cereza dulce -3.6
Granada -7.0
Melón -2.5
Grosella negra -6.1
Pomelo -1.7
Fresa -5.4
Sandía -1.0
Coco fresco +0.5
Cereza ácida +3.5
Plátanos verdes +4.8