

LA TABELLA DEI CIBI CHE FORMANO ACIDI E ALCALI

<p><u>Frutta che forma Alkali *</u> Agrumi (pompelmi limoni limette arance e mandarini) ¹ Albicocche Ananas Avocado Bacche (tutte eccetto mirtilli e cranberries) Banane Ciliegie Datteri Fichi Frutto della passione Guava (pero dell'india) Melagrana Mele Meloni Meloni cantalupo Papaia Pere Pesche Pomodori (pienamente maturati sulla pianta) Uva</p> <p><i>*Frutta fresca e secca non solforata</i></p>	<p><u>Verdure che formano Alkali</u> Alfalfa ed altri germogli Aglio Alghe marine (Dulse, Fuco, Kombu, ecc.) Asparagi Barbabietole Bietole Broccoli Carciofi("a palla" e di Gerusalemme) Carote Cavolfiore Cavolini di Bruxelles Cavolo Cavolorapa Cavolo verde Cetriolo Cicoria Cipolle Crescione Dente di leone Fagioli (americani, fagiolini verdi e gialli) Funghi Germogli di Bambù Lattuga (tutti i tipi) Mais dolce Melanzane Navone Pastinaca Patate (con la pelle) Patate dolci Peperoni Piselli Porro Rabarbaro ³ Ravanelli Sedano Spinaci Zucca Zucchini</p>	<p><u>Verdure che formano Acidi</u> Ceci * Fagioli (secchi) * Lenticchie *</p> <p><i>* Forma alcali quando germogliato</i></p> <p><u>Latticini che formano alcali</u> Yogurt (fresco) Latte (di mucca, capra o umana; crudo, non pastorizzato) Latte acido (fresco) Siero del latte</p> <p><u>Latticini che formano Acidi</u> Burro * Focchi di latte * Formaggio Latte (Pastorizzato, omogeneizzato, bollito, in scatola, in polvere) Panna</p> <p><i>* Il burro e i formaggi molli da latte biologico crudo sono neutrali o di leggera produzione alcalina</i></p> <p><u>Noci che formano Alkali</u> Castagne ⁴ Mandorle Noce di cocco (solo fresca) <i>(Tutte le altre noci formano Acidi)</i></p> <p><u>Carni che formano Acidi</u> Tutte le carni (manzo, pollame, agnello, maiale, selvaggina, ecc.) Tutto il pesce (crostacei inclusi)</p> <p>Nota: Soltanto il succo, il sangue e le ossa di bue - p.e. farina di ossa - producono alcali</p>	<p><u>Vari cibi che formano Alkali</u> Acqua minerale (non gasata) Aceto di sidro di mele(crudo non pastorizzato) Agar-Agar Caffè (biologico, nero, bevuto col cibo) * Erbe (fresche o secche) Gelatina (usata con frutta o verdure) Glyco-Thymoline Miele (crudo non pastorizzato) Miso (pasta di soia fermentata) Sale (usato con moderazione, il sale marino è il preferito) Spezie (quasi tutte, non irradiate) Succhi di frutta (freschi non pastorizzati) Tè alle erbe Tuorlo d'uovo</p> <p><i>* limitare il consumo ad una tazza al giorno</i></p> <p><u>Vari cibi che formano Acidi</u> Aceto (bianco, trattato) Albume Bevande analcoliche Bibite alcoliche Farmaci (la maggior parte, con o senza ricetta) Gelatina (da sola o con acqua) Oli vegetali (trattati, raffinati) ⁵ Tabacco Tè nero</p>
<p><u>Frutta che forma Acidi</u> Cranberry (mirtillo palustre) Frutta secca solforata Mirtilli Prugne secche Susine</p>			
<p><u>Cereali che formano Alkali ²</u> Amaranto Miglio Quinoa <i>(Ogni altro cereale forma Acidi)</i></p>			

Note:

- 1 -Non combinare con cereali eccetto pane integrale in piccole quantità
- 2 -Far germogliare i cereali riduce la loro acidità. E' probabile che alcuni cereali producano alcali
- 3 -Alcuni esperti ritengono che il Rabarbaro produca acidi
- 4 -Gli esperti sono divisi sulla loro alcalinità quando sono fresche o arrostite)
- 5 -Alcuni esperti ritengono che l'olio di ricino, l'olio extravergine d'oliva ed alcuni olii vegetali e di semi freschi spremuti a freddo, non raffinati siano neutrali e produttori di alcali.