ELENCO DEGLI ALIMENTI CHE ACIDIFICANO O ALCALINIZZANO L'ORGANISMO

P. A. Bacci - P. L. Rossi - F. Malatesta, "Cellulite e Smagliature", Edizioni Minelli 2009.

gli alimenti con il segno "**+**" sono **acidificanti**
gli alimenti con il segno "**-**" sono **alcalinizzanti**

FARINACEI	
Pane di farina di segale	+0,4*
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
Riso 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

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	+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

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

VERDURE	
Asparagi	-0,4
Broccoli	-1,2
Carote fresche	-4,9
Cavolfiore	-4,0
Sedano	-5,2
Cicoria	-2,0
Cetriolo	-0,8
Melanzane	-3,4
Porro	-1,8
Lattuga media	-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

BEVANDE	
Birra una bottiglia	-0,2
Birra a basso contenuto alcolico	+0,9
Birra scura a basso contenuto alcolico (1 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

PESCE	
Filetto di merluzzo	+7,1
Acciughe	+7,0
Trota, bollita, arrosto	+10,8

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

CARNE E SALUMI	
Manzo magro	+7,8
Pollo	+8,7
Carne in scatola di manzo	+13,2
Salsicce	+6,7
Salsiccie 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

FRUTTA, NOCI E SUCCHI DI FRUTTA	
Succo mela non zuccherato	-2,2
Mela con la buccia (media)	-2,2
Albicocche	-4,8
Banane	-5,5
Mirtilli	-6,5
Ciliegie	-3,6
Succo di pomodoro	-1,0
Nocciole	-2,8
Kiwi	-4,1
Succo di limone	-2,5
Succo di arancia	-2,9
Arancia	-2,7
Pesche	-2,7
Arachidi, non trattate	+8,3
Pere con buccia (media)	-2,9
Ananas	-2,7
Uva	-21,0
Fragole	-2,2
Noci	+6,8
Anguria	-1,9

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

** I valori riportati definiscono il potenziale di acidosi renale (PRAL) espresso come mEq/100 g di alimento*