

FRUTTA ALCANILIZZANTE		FRUTTA ACIDIFICANTE		ORTAGGI		CERALI ALCANIZZANTI	
Anguria	7,5	Mirtilli rossi + acqua	4	Zucca estiva	5,5/6,0	Miglio	4,5
Pera	6/6,5	Mirtilli	3,5	Zucca invernale	5,0/6,0	Quinoa	4,5
Mela	5,5/6	Noce di cocco essiccata	3,5	Cipolla	4,5/5,5	Amaranto	4,5
Pesche	5,5/6	Mirtilli rossi	3	Indivia	4,5/5,5	CERALI ACIDIFICANTI	
Limone	7,5	Prugne secche	3	Pomodoro	4,5/5	Pane	2,0/3,0
Datteri essiccati	7	Prugne	3	Alghe	7	Farro	3,5
Fichi essiccati	7	Nocciole	3	Daikon	7	Mais	3
Ananans	6,5	Noce	3	Prezzemolo	7	Orzo	3
Meloni	7/7,5	Anacardi	3	Radice di kuzi in polvere	7	Segale	3
Mango	7	Pistacchio	3	Asparagi	6,5	Avena	2,5
Uva	6,0/7,0	Arachidi	2,5	Scarola	6,5	Riso basmati	2,5
Frutto della passione	6,5	SEMI ALCALINIZZANTI		Bietola	6	Riso integrale	2,5
Kiwi	6,5	Rafano germogliato	6,5	Carota	6	Grano saraceno	2,5
Prugne Umeboshi	6,5	Chia germogliato	6	Lattuga	6	Pasta integrale di frumento	2,5
Uva passa	6,5	Alfalfa germogliato	6	Sedano	6	Pop corn con sale	2,5
Albicocca	6	Sesamo non germogliato	4,5	Spinaci	6	Frumento integrale	2
Avocado	6	SEMI ACIDIFICANTI		Tarassaco	6	Riso bianco	1,5
Banane (mature e chiazate)	6	Zucca	3	Cavolfiore	5,5	Pasta bianca	1,5
Cachi	6	Girasole	3	Cavolo rapa	5,5	Frumento raffinato	1
Cedro	6	Germe di grano	2	Funghi	5,5	Dolci con farine trattate e zucchero	1
Datteri freschi	6	OLI NEUTRI O ALCALINIZZANTI		Mais	5,5	LEGUMI ALCALINIZZANTI	
Fichi secchi	6	Oliva	4,5	Patata bianca con la buccia	5,5	Pisello fresco	5,5/6
Frutti di bosco a bacche (tranne i mirtilli)	6	Avocado	4	Peperone	5,5	Fagiolino cornetto in baccello	5,5
Mandarini	6	Girasole	4	Rapa	5,5	Fagiolino pinto in baccello	5,5
Melacotogna	6	Mais	4	Verza	5,5	Fagiolo Lima in baccello	5,5
Nettarine	6	Mandorla	4	Zenzero fresco	5,5	Derivati della soia	4,5
Pompelmo	6	Margarina	4	Broccolo	5	LEGUMI ACIDIFICANTI	
Ribes	6	Noce di cocco	4	Carciofo	5	Lenticchia	3
Uva spina	6	Ricino	4	Cavoletti di Bruxelles	5	Fagiolo dall'occhio	3,5
Arancia	5,5	Sesamo	4	Cetriolo	5	Azuki	3,5
Carruba baccello in polvere	5,5	Soia	4	Cicoria	5	Fagiolo bianco	3,5
Fragola	5,5	CONDIMENTI ALCALINIZZANTI		Cipolle novelle o scalogno	5	Fagiolo cannellino	3,5
Lampone	5,5	Agar-agar	7	Melanzana	5	Cece	3,5
Melograno	5,5	Peperoncino cayenna	7	Porro	5	Fagiolo rosso messicano	3,5
Ciliegia	5	Aglio	6	Ravanello	5	Fava	3,5
Olive non trattate	5	Coriandolo	6	Crauti	4,5	ZUCCHERI ALCALINIZZANTI	
Mandorla	5	Erba cipollina	6	Rafano	4,5	Miele	5,0/5,5
Noce di cocco fresca	5	Maggiorana	6	BEVANDE ALCALINIZZANTI		Sciroppo di riso integrale	5
Castagna tostata	4,5	Stevia	6	Succhi di frutta	6,0/7,5	Succo di canna da zucchero	4,5
Pinoli	4,5	Alloro	6	Tisane di erbe e/o foglie	5,0/6,5	ZUCCHERI ACIDIFICANTI	
DERIVATI ANIMALI		Aceto di mele	5,5	Tisane di radici	4,5/5,5	Melassa biologica nera non tratt.	3
Latte vaccino crudo	3,5/4,0	Aneto (foglie)	5,5	BEVANDE ACIDIFICANTI		Melassa solforata	3
Latte di capra crudo	4,5	Basilico	5,5	Analcolici zuccherati	1	Miele trattato	3
Siero di latte di capra	4,5	Dragoncello	5,5	Bevande con caffeina	1	Sciroppo d'acero al naturale	3
Uovo (tuorlo in camicia, crudo o sbollentato)	4,5	Origano	5,5	Liquori	1,5	Sciroppo di malto d'orzo al naturale	3
Burro fresco	4	Rosmarino	5,5	Tè nero	1,5	Zucchero di canna trattato e sbiancato	1
Panna fresca	4	Salvia	5,5	Vino	2		
Siero di latte vaccino	4	Semi di carvi	5,5	Surrogati del caffè	3		
Yogurt naturale	4	Zenzero in polvere	5,5	Birra	1,0/2,0		
Burro salato	3,5	Tamari	5,5	Caffè	1,0/2,0		
Formaggio dolce	3,5	Sale marino	5,5	Bevande gassate	1,0/3,0		
Formaggio granuloso (es. feta)	3,5	Timo	5	Succhi di frutta tratt. e non freschi	2,0/3,0		
Latte di capra omogeneizzato	3,5	Miso	5				
Uovo (albume)	3,5	Coriandolo	5				
Burro trattato	3	Curry	5				
Formaggio di sapore medio	3	Paprica	5				
Latte vaccino omogeneizzato	3	Semi di cumino	5				
Panna trattata	3	Semi di finocchio	5				
Formaggio piccante	2,5	Trifoglio	5				
Uovo (intero fritto, strapazzato o sodo)	2,5	Lievito di birra	4,5				
Yogurt dolcificato	2	Salsa di soia	4,5				
		Anice	4,5				
		Cannella	4,5				
		CONDIMENTI ACIDIFICANTI					
		Aceto bianco trattato	1,5				
		Ketchup	2,5				
		Sale raffinato	1,5				
		Salsa di soia trattata	2,5				
		Senape naturale	3				
		Senape trattata	1,5				
		Noce moscata	3				

SCALA CORRETTIVA ALCALINA/ACIDA	
Estremamente alcalinizzante	7,5-7,0
Moderatamente alcalinizzante	6,5-6,0
Lievemente alcalinizzante	5,5-5,0
Neutro	4,5-4,0
Lievemente acidificante	3,0-3,5
Moderatamente acidificante	2,0-2,5
Estremamente acidificante	0,5-1,0-1,5

Per rifornire e sostenere le nostre riserve alcaline, in modo che siano in grado - in qualsiasi momento - di contrastare l'acidità, occorre seguire la regola dell'80/20: alimentarsi dell'80% di cibi alcalinizzanti e del 20% di cibi acidificanti.

Per qualunque alimento che sia stato cotto, surgelato o inscatolato bisogna sottrarre **0,5 pt** di alcalinità (esclusi succhi crudi e cibi essiccati senza sostanze chimiche).

Occorre sottrarre inoltre **1,0 pt** in caso di cibi coltivati o allevati con sostanze chimiche o preparati con l'aggiunta di conservanti o zucchero.

Più i cibi sono freschi e dolci al gusto, maggiore è la loro alcalinità.

Tratto da Theodore A. Baroody e Rocco Palmisano, *Alcalinizzatevi e Ionizzatevi*, Bis Edizioni, Cesena, 2012.