

DE MÁS A MENOS RECOMENDABLE



MUY ALCALINIZANTES

Tómalos siempre que quieras

- > Aceite de oliva virgen
- > Acelgas
- > Agua mineral
- > Algas marinas (agar agar, espirulina, nori, etc.)
- > Aguacate
- > Almendras
- > Ajo
- > Berro
- > Brócoli
- > Cebolla



- > Col
- > Col rizada
- > Endibias
- > Espinacas
- > Germinados
- > Hinojo
- > Lentejas
- > Licuados de hortalizas naturales
- > Lima
- > Limón
- > Papaya
- > Pepino
- > Perejil
- > Piña
- > Pomelo
- > Remolacha
- > Sal marina
- > Tofu
- > Vinagre de manzana

MODERADAMENTE ALCALINIZANTES

Consúmelos con frecuencia

- > Agua de coco
- > Albaricoque
- > Apio
- > Berenjena
- > Boniato
- > Calabaza
- > Castañas
- > Coliflor
- > Espárragos
- > Especias: jengibre, cúrcuma, pimentón picante, pimienta de cayena, ajo en polvo, comino...
- > Guisantes
- > Habas de soja
- > Judías verdes
- > Kiwi
- > Lechuga
- > Licuado de almendras
- > Licuados de hortalizas combinadas con fruta
- > Mandarina
- > Mango
- > Melocotón
- > Nectarina
- > Pera, uva, higo
- > Pimiento
- > Rábano
- > Rúcula
- > Sandía
- > Semillas de lino, de sésamo y de mostaza
- > Tomate crudo
- > Yogur y licuado de soja
- > Té blanco y verde

POCO ALCALINIZANTES

Tómalos con moderación

- > Alcachofa



- > Arroz salvaje
- > Cebolleta
- > Cereza
- > Coles de bruselas
- > Copos de avena
- > Chirivía
- > Fresas



- > Frutas del bosque
- > Hierbas aromáticas y especias
- > Huevos enriquecidos con Omega 3
- > Leche de cabra
- > Manzana
- > Nabó
- > Naranja
- > Piñones
- > Plátano
- > Puerro
- > Quinoa
- > Setas



- > Tomate cocinado
- > Zanahoria

POCO ACIDIFICANTES

Reduce su consumo

- > Aceite de maíz
- > Aceite de girasol
- > Alubias
- > Amaranto
- > Arroz integral
- > Avellanas
- > Avena procesada
- > Carne de ave (pollo, pavo...)



- > Coco
- > Cuscús integral
- > Dátiles
- > Frijoles
- > Garbanzos
- > Huevos
- > Lácteos desnatados
- > Mijo
- > Nueces



- > Pan integral
- > Pasta integral



- > Pechuga de pavo cocida natural
- > Pescado blanco y azul
- > Queso con 0% de grasa
- > Queso de cabra

MODERADAMENTE ACIDIFICANTES

Sólo de forma ocasional

- > Anacardos
- > Aceitunas



- > Buey
- > Cacahuets
- > Cerdo
- > Conejo
- > Cordero
- > Granada
- > Guisantes
- > Frutas secas
- > Frutas en conserva
- > Galletas
- > Harina integral
- > Maíz



- > Mayonesa casera
- > Moluscos y marisco
- > Pasta y arroz refinados
- > Pato
- > Pistachos
- > Salvado de avena
- > Semillas de calabaza y de girasol



- > Té negro

MUY ACIDIFICANTES

Intenta evitarlos

- > Agua con gas
- > Alcohol
- > Azúcar
- > Café



- > Carne de ternera
- > Carne procesada (embutidos, carne picada, etc.)
- > Chocolate
- > Dulces y golosinas
- > Endulzantes y colorantes
- > Gelatinas
- > Harina refinada
- > Hígado y derivados
- > Kétchup
- > Lácteos enteros
- > Levadura
- > Mermelada
- > Miel



- > Mostaza
- > Pan blanco
- > Patatas
- > Pescado ahumado y en salazón
- > Quesos curados
- > Refrescos
- > Sal refinada
- > Vinagre de vino
- > Zumos de frutas envasados