

Cibo o bevanda ACIDIFICANTE	PRAL
Coca Cola (Il meno Acidificante)	0.4
Formaggio Latticello	0.5
Burro	0.6
Gelato al latte, vaniglia	0.6
Latte intero pastorizzato	0.7
Birra chiara	0.9
Uova albume, bianco d'uovo	1.1
Latte intero condensato o concentrato	1.1
Piselli	1.2
Crema fresca, acida	1.2
Yogurt di latte intero alla frutta	1.2
Yogurt di latte intero bianco	1.5

Riso bianco a cottura veloce, bollito	1.7
Pane, farina di frumento , integrale	1.8
Cioccolato al latte	2.4
Pane croccante, segale	3.3
Lenticchie secche, verdi e brune, integrali	3.5
Ciliegie	3.6
Pane, grano bianco	3.7
Torta Madeira cake, simile alla torta margherita	3.7
Pane, farina di grano, mista	3.8
Pane, farina di segale, mista	4.0
Pane, farina di segale	4.1
Formaggio morbido da latte intero	4.3
Riso, bianco , facile cottura	4.6

Farina di segale, integrale	5.9
Cornflakes (fiocchi di granturco)	6.0
Pasta all'uovo (Noodles)	6.4
Spaghetti, farina bianca	6.5
Wurstel affumicato, bovino e o suino (Frankfurterse)	6.7
Merluzzo, altra varietà (Haddock)	6.8
Noci	6.8
Farina di grano tenero, bianca	6.9
Aringa	7.0
Merluzzo	7.1
Spaghetti integrali	7.3
Manzo, solo il magro	7.8
Maiale, solo il magro	7.9

Farina bianca , integrale	8.2
Uova di pollo, intere	8.2
Arachidi	8.3
Pollo, solo carne	8.7
Ricotta, in fiocchi	8.7
Costata di manzo, con magro e grasso	8.8
Filetto di vitello	9.0
Tacchino, solo carne	9.9
Carne in scatola	10.2
Salsiccia di fegato	10.6
Avena in fiocchi	10.7
Trota bruna al vapore	11.1
Formaggio fresco Quark	11.1

Salame	11.6
Riso, marrone	12.5
Manzo conservato in scatola	13.2
Formaggio Camembert	14.6
Formaggio Gouda (tipo olandese)	18.6
Formaggio a pasta dura, media di 4 tipi	19.2
Uova tuorlo, rosso d'uovo	23.4
Formaggio tipo Cheddar, ridotto di grassi	26.4
Formaggio lavorato in fogli, tipo sottilette	28.7
Formaggio tipo parmigiano o grana (stagionati) (Il più Acidificante)	34.2

Cibo o bevanda Alcalinizzante	PRAL
Uva passa (Il più Alcalinizzante)	-21.0
Spinaci	-14.0
Riber nero	-6.5
Banane	-5.5
Sedano	-5.2
Carote	-4.9
Albicocche	-4.8
Zucchina	-4.6
Kiwi	-4.1
Cavolfiore	-4.0
Patate, vecchie	-4.0

Ravanello rosso	-3.7
Melanzana	-3.4
Fagiolini verdi	-3.1
Pomodori verdi	-3.1
Arancia, succo non zuccherato	-2.9
Pere, media di 3 qualità	-2.9
Nocciole	-2.8
Pomodoro, succo	-2.8
Arancia	-2.7
Ananas	-2.7
Limone, succo non zuccherato	-2.5
Lattuga, media di 4 qualità	-2.5

Vino rosso	-2.4
Pesche	-2.4
Mela, succo non zuccherato	-2.2
Mele, media di 4 qualità	-2.2
Fragole	-2.2
Cicoria	-2.0
Anguria	-1.9
Acqua minerale (Apollinaris)	-1.8
Porro	-1.8
Lattuga, iceberg	-1.6
Marmellata	-1.5
Cipolla	-1.5

Caffè, infuso per 5 minuti	-1.5
Funghi	-1.4
Peperoni verdi	-1.4
Vino bianco, secco	-1.2
Broccolo	-1.2
Uva, succo non zuccherato	-1.0
Cetriolo	-0.8
Margarina	-0.5
Asparago	-0.4
Cacao, fatto con latte parzialmente scremato	-0.4
Te' indiano, infuso	-0.3
Miele	-0.3

Birra	-0.2
Birra forte, scura in bottiglia	-0.1
Acqua minerale (Volvic)	-0.1
Olio di oliva	0
Olio di girasole	0