Zuur /----Gezond PH-bereik-----\ Alkalisch

< 5.0 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5+

Meest zuur	Zuur	Minst zuur	Voedsel Categorie	Minst alkalisch	Alkalisch	Meest alkalisch
Aspartaam	Witte suiker. Bruine suiker.	Verwerkte honing, Stroop.	Zoetstof	Rauwe honing, Ruwe suiker.	Ahornsiroop, Rijstsiroop.	Stevia
Bosbessen, Veenbessen, Pruimen	Zure kersen, Rabarber.	Pruimen, Verwerkt fruit, Sappen.	Fruit	Sinaasappels, Bananen, Kersen, Ananas, Perziken, Avocado's.	Dadels, Vijgen, Druiven, Papaja, Kiwi, Bessen, Appels, Peren, Rozijnen.	Citroen, Watermeloen, Limoen, Grapefruit, Mango,
Chocolade	Aardappelen (zonder schil), Pintobonen, Marinebonen, Limabonen.	Gekookte spinazie, Bruine bonen, Snij bonen.	Bonen Groenten Peulvruchten	Wortels, Tomaten, Verse mais, Paddenstoelen, Kool, Erwten, Aardappelschillen, Olijven, Soja bonen, Tofu.	Okra, Pompoen, Groene bonen, Bieten, Selderij, Sla, Courgette, Zoete aardappel, Johannesbrood.	Asperges, Uien, Groentesappen, Peterselie, Rauwe spinazie, Broccoli, Knoflook.
Pinda's, Walnoten	Pecannoten, Cashewnoten.	Pompoenpitten, Zonnebloempitten.	Noten Zaden	Kastanjes.	Amandelen.	
		Mais oliën.	Oliën	Koolzaadolie.	Lijnzaadolie.	Olijfolie.
Tarwe, Witte bloem, Gebak, Pasta.	Witte rijst, Mais, Boekweit, Haver, Rogge.	Gekiemd tarwebrood, Spelt, Bruine rijst.	Granen	Amarant, Gierst, Wilde rijst, Quinoa.		
Rundvlees, Varkensvlees, Schaaldieren.	Kalkoen, Kip, Lam.	Hertenvlees, Koud water vis.	Vlees			
Kaas, Gehomo-geniseerde melk, Softijs.	Rauwe melk.	Eieren, Boter, Yoghurt, Karnemelk, Kwark	Eieren Zuivel	Soja kaas, Soja melk, Geitenmelk, Geitenkaas, Wei.	Moedermelk	
Bier, Frisdrank.	Koffie.	Thee	Dranken	Gemberthee.	Groene thee.	Kruidenthee Citroenwater.