Tabla de Alimentos Alcalinos / Ácidos

Master Suplementa
Activa tu Vida

++ Muy Alcalinizante

- Agua Alcalina 8.8 ph
- Sal del Himalaya
- Agua del mar
- Hierba de Cebada
- Hierba de Avena
- Hierba de trigo
- Pepino
- Col Rizada
- Espinacas
- Perejil
- Brócoli
- Germinados
- Algas marinas
- Almendras crudas
- Sal marina sin refinar
- Sal del Himalaya
- Goji
- Limón
- Pomelo
- Stevia
- Té de hierbas

+ Altamente Alcalinizante

- Limón
- Lima
- Pomelo
- Aguacate
- Remolacha
- Pimentón y pimienta
- Repollo
- Berengenas
- Apio
- Endivias
- Ajo
- Jengibre
- Judías verdes
- Lechuga
- Granos de mostaza
- Espárragos
- Cebolla
- Cebolla roja
- Rábano
- Rúcula
- Tomate
- Semillas de soja
- Té verde

+- Medianamente Alcalinizantes

- Alcachofa
- Coliflor
- Zanahorias
- Cebolletas
- Calabacín
- Puerro
- Patatas
- Guisantes
- Colinabo
- Berro
- Pomelo
- Coco
- Trigo sarraceno
- Quinoa
- Espelta
- Lentejas
- Tufu
- Hierbas y especias
- Aceite de Oliva
- Aceite de lino
- Aceite de Coco
- Higos secos

+- Neutral / poco Acidificante

- Judias negras
- Garbanzos
- Habichuelas rojas
- Seitán
- Melón
- Pasas
- Nectarinas
- Ciruelas
- Cerezas
- Sandía
- Amaranto
- Mijo
- Pescado salvaje (salmón)
- Leche de arroz
- Leche de soja
- Anacardos
- Nueces
- Avellanas
- Aceite de girasol
- Aceite de uva
- Mango
- Papaya

+ Moderante Acidificante

- Zumos naturales
- Mayonesa casera
- Mantequilla
- Manzana
- Albaricoque
- Plátano
- Moras
- Arándanos
- Uvas
- Naranja
- Melocotón
- Frambuesa
- Arroz integral
- Avena
- Pan de centeno
- Trigo
- Pan integral
- Arroz salvaje
- Pasta integral
- Pescado/ Atún
- Huevos y claras
- Agua Con Gas
- Palomitas
- Cereales Desayuno

++ Altamente Acidificante

- Alcohol
- Café
- Zumos de frutas (envasados)
- Té negro
- Chocolate
- Mermelada
- Gelatina
- Mostaza
- Vinagre
- Ketchup
- Sal refinada
- Levadura
- Champiñones de setas
- Queso
- Leche de Vaca
- Yougurt
- Edulcorantes
- Escabeches
- Encurtidos
- Edulcorante
- Harinas blancas
- Bebidas carbonatadas
- Frituras

Alimentos Alcalinos

Master Suplementa
Activa tu Vida

Hierbas y Brotes

Hierba de Trigo
Hierba de Cebada
Hierba de Kamut
Hierba de Avena
Brotes de Kamut
Brotes de Soja
Brotes de Quínoa
Brotes de Rábano
Brotes de Espelta
Brotes de Alfalfa
Brotes de Amaranto
Brotes de Brócoli
Brotes de Fenogreno

er

Aceites (1 prensado)

Aceite de aguacate
Aceite de oliva
Aceite de Lino
Aceite de Oliva

Panes

Pan Integral Germinado
Tortitas Germinadas
Panes & Pitas sin Gluten ni levadura

Verduras

Espárragos
Brócoli
Guindilla
Pimentón
Pimientos verdes
Pimientos rojos
Pimientos amarillos
Calabacín
Diente de león
Judías verdes
Alubias
Judías Blancas
Espinacas
Puerros
Alcachofas

Col rizada

Alga Wakame
Alga Kelp
Col
Cebollino
Endivias
Acelgas
Repollo
Patata dulce

Cilantro
Albahaca
Perejil
Coles de Brusela
Coliflor
Zanahorias
Remolacha
Berenjena
Ajo
Cebolla
Apio
Pepino
Berros
Rúcula
Canónigos

Lechuga

Guisantes
Habas
Patata nueva
Calabaza
Boniatos
Rábano
Tirabeque

Cereales y Legumbres

Amaranto
Trigo Sarraceno
Arroz Integral
Kamut
Mijo
Quínoa
Espelta
Lentejas
Alubias
Garbanzos
Fríjol Chino
Judías blancas pequeñas
Judías pinta
Judías Rojas
Legumbre de Soja

Judías Blancas

Frutas

Aguacate
Tomate
Limón
Pomelo
Coco fresco
Papaya

Frutos secos y semillas

Almendras
Coco
Semillas de lino
Avellanas
Piñones
Nueces de Macadamia
Semillas de calabaza
Semillas de Sésamo
Semillas de Girasol

OTROS

Agua Alcalina
Tofu
Seitán
Infusiones de hierbas
Té Verde

Alimentos Ácidos

Master Suplementa
Activa tu Vida

Carnes

Bacón
Carne de vaca
Carne enlatada
Huevos
Cordero
Vísceras
Carne de venado
Cerdo
Conejo
Salchichas

Pavo
Ternera
Pescado
Atún
Marisco
Almejas
Langosta
Mejillones
Ostras
Vieiras

Gambas y langostinos

Frutas

Manzanas
Albaricoques
Grosellas
Dátiles
Uvas
Mango
Melocotón
Peras
Ciruela
Pasas

Frambuesa
Fresas
Frutas tropicales
Moras
Melón
Sandía
Arándano
Pasas de corino
Melón dulce
Naranjas

Piña
Ciruela

Lácteos

Mantequilla
Margarina
Queso de vaca
Queso de cabra
Queso de oveja
Leche de vaca
Leche de cabra
Leche de oveja
Suero de leche
Yougurt

Requesón
Helado
Nata
Queso de Soja

Aceites

Aceite cocinado
Margarina

Aceite expuesto al calor
Aceite light

Bebidas

Alcohol
Café
Té Negro
Bebidas carbonadas
Sodas
Zumos pasteurizados
Cacao
Bebidas energizantes
Bebidas para el deporte
Bebidas de Cola

Agua de grifo
Leche de vaca
Leche de cabra
Leche de oveja
Bebidas descaifenadas
Agua con saborizantes

Edulcorantes

Edulcorantes artificiales
Aspartamo
Algarrobo
Sirope de Maíz
Fructosa
Azúcar Procesado
Sacarina
Sacarosa
Sirope de Arce

Salsas

Mayonesa
Ketchup
Mostaza
Salsa de Soja
Encurtidos
Vinagre
Tabasco
Tamari
Wasabi

Frutos secos

Anacardos
Cacahuetes
Pistachos
Coquitos
Castañas

OTROS

Pan Blanco
Pasta Blanca
Fideos blancos
Patatas fritas
Pizza
Setas

Champiñones
Chocolate
Galletas
Caramelos
Tabaco
Medicamentos