

Valori PRAL in ordine PRAL			
maggiori a 0=Valori Acidi			
inferiori a 0=Valori Alcalini			
Fagioli bianchi	-23.2	Aceto balsamico	-1.6
Fagioli Lima	-18.3	Aceto di mele	-2.3
Bieta cruda	-16.7	Acqua minerale (Apollinaris)	-1.8
Fichi secchi	-14.1	Acqua minerale (Volvic)	-0.1
Datteri medjool	-13.7	Aglio	-1.7
Prugne secche	-13.4	Agnello magro	7.6
Prezzemolo	-12.0	Albicocche	-4.3
Uva passa senza semi	-12.0	Alfalfa germogli	1.8
Spinaci	-11.8	Amaranto	7.3
Portulaca cruda	-10.7	Anacardi	8.9
Fagioli borlotti	-9.6	Ananas	-2.7
Fagioli cannellini	-9.1	Ananas in scatola con succo	-2.7
Fagioli rossi	-8.4	Anatra	4.1
Cavoli	-8.3	Anatra magra	8.4
Avocado	-8.2	Anguilla affumicata	11.0
Cardi	-8.1	Anguria cruda	-2.0
Tarassaco	-7.9	Arachidi	6.2
Finocchio	-7.9	Arachidi	8.3
Fagioli indiani	-7.5	Arance	-3.6
Rucola	-7.5	Aringa	7.0
Basilico	-7.3	Aringa sotto sale	8.0
Cime di rapa	-7.2	Asparagi	-1.9
Banane	-6.9	Avena	13.3
Azuki	-6.7	Avocado	-8.2
Ribes nero	-6.5	Azuki	-6.7
Carote	-5.7	Banane	-6.9
Kiwi	-5.6	Barbabietole	-5.4
Patata dolce cruda	-5.6	Basilico	-7.3
Cavolo rapa	-5.5	Bieta cruda	-16.7
Barbabietole	-5.4	Bietole	-4.1
Fagioli	-5.3	Birra alla spina	-0.2
Erba cipollina	-5.3	Birra chiara	0.9
Sedano	-5.2	Birra scura	-0.1
Melone arancione	-5.1	Bistecca di scamone	8.8
Cavolo cinese (pak-choi)	-5.0	Broccoli	-4.0
Valerianella	-5.0	Bulgur secco	3.8
Fichi	-4.9	Burro	0.6
Succo di carota	-4.8	Caffè espresso	-2.3
Melograno	-4.8	Caffè infuso per 5 minuti	-1.4
Soia cruda	-4.7	Camembert	14.6
Zucchine	-4.6	Cardi	-8.1
Cavoletti di Bruxelles	-4.5	Carne in scatola	10.2
Cavolfiore	-4.4	Carote	-5.7
Albicocche	-4.3	Carpa	7.9
Bietole	-4.1	Cavoletti di Bruxelles	-4.5
Zucca estiva con la buccia cruda	-4.1	Cavolfiore	-4.4
Pomodori rossi maturi	-4.1	Cavoli	-8.3
Broccoli	-4.0	Cavolo cinese (pak-choi)	-5.0
Patate	-4.0	Cavolo rapa	-5.5
Uva	-3.9	Ceci	0.3
Succo di barbabietola rossa	-3.9	Cetrioli con la buccia	-2.4
Melanzane	-3.9	Cetriolini sotto aceto	-1.6
Ciliege dolci	-3.8	Cheddar magro	26.4
Radicchio rosso	-3.7	Cicoria	-2.0
Arance	-3.6	Ciliege dolci	-3.8
Succo di pomodoro barbabietola e carota	-3.6	Cime di rapa	-7.2
Pompelmo	-3.5	Cioccolato al latte	2.4

Soia	-3.4	Cioccolato amaro	0.4
Peperoni dolci rossi	-3.4	Cipolle	-2.1
Rape	-3.2	Coca-Cola	0.4
Porri	-3.2	Coniglio magro	19.0
Lattuga cruda	-3.1	Cornflakes	6.0
Fagiolini	-3.1	Cozze	15.3
Mandarini	-3.1	Crauti	-3.0
Crauti	-3.0	Crema di nocciole	-1.4
Mango	-3.0	Crusca di avena cruda	16.9
Succo di arancia non zuccherato	-2.9	Datteri medjool	-13.7
More	-2.8	Egilefino	6.8
Succo di pomodoro	-2.8	Erba cipollina	-5.3
Ananas in scatola con succo	-2.7	Fagioli	-5.3
Ananas	-2.7	Fagioli bianchi	-23.2
Fragole	-2.5	Fagioli borlotti	-9.6
Succo di limone	-2.5	Fagioli cannellini	-9.1
Pesca	-2.4	Fagioli indiani	-7.5
Lamponi	-2.4	Fagioli indiani germogliati	-0.4
Cetrioli con la buccia	-2.4	Fagioli Lima	-18.3
Vino rosso	-2.4	Fagioli rossi	-8.4
Limone sbucciato	-2.3	Fagiolini	-3.1
Aceto di mele	-2.3	Farina di grano bianca	6.9
Caffè espresso	-2.3	Farina di grano integrale	8.2
Pere	-2.2	Farina di segale	4.4
Succo di mela non zuccherato	-2.2	Farina di segale integrale	5.9
Cipolle	-2.1	Farro acerbo secco (integrale)	8.8
Cicoria	-2.0	Fegato di bue	15.4
Anguria cruda	-2.0	Fegato di maiale	15.7
Nocciole	-1.9	Fegato di vitello	14.2
Asparagi	-1.9	Fette biscottate	5.9
Mele con la buccia	-1.9	Fette biscottate alla segale	3.3
Acqua minerale (Apollinaris)	-1.8	Fichi	-4.9
Aglione	-1.7	Fichi secchi	-14.1
Cetriolini sotto aceto	-1.6	Finocchio	-7.9
Siero di latte	-1.6	Fiocchi di avena	10.7
Lattuga Iceberg	-1.6	Formaggio Cottage	8.7
Aceto balsamico	-1.6	Formaggio cremoso	13.2
Marmellata	-1.5	Formaggio duro	19.2
Noci macadamia	-1.4	Formaggio Edam	19.4
Crema di nocciole	-1.4	Formaggio Emmentaler	21.1
Caffè infuso per 5 minuti	-1.4	Formaggio fresco Quark	11.1
Funghi comuni	-1.4	Formaggio fuso	28.7
Peperoncino verde	-1.4	Formaggio Gouda	18.6
Vino bianco secco	-1.2	Formaggio Kefir	0.0
Zucchero scuro	-1.2	Formaggio morbido	4.3
Succo di uva non zuccherato	-1.0	Fragole	-2.5
Mirtilli	-1.0	Funghi comuni	-1.4
Succo di uva	-1.0	Gamberetti	7.6
Olive in salamoia	-0.9	Gambero	15.5
Tofu	-0.8	Gambero tigre	18.2
Latte di soia	-0.8	Gelato di frutta mista	-0.6
Gelato di frutta mista	-0.6	Gelato di latte alla vaniglia	0.6
Margarina	-0.5	Grano duro rosso invernale	5.6
Grano saraceno farina integrale	-0.5	Grano duro rosso primaverile	9.1
Fagioli indiani germogliati	-0.4	Grano saraceno	3.4
Latte al cacao parzialmente scremato	-0.4	Grano saraceno (integrale)	3.7
Tè indiano infuso	-0.3	Grano saraceno farina integrale	-0.5
Tè verde infuso	-0.3	Halibut	7.8
Miele	-0.3	Hot dog	7.7
Tè alla frutta infuso	-0.3	Kiwi	-5.6
Birra alla spina	-0.2	Lamponi	-2.4
Tè alle erbe	-0.2	Latte al cacao parzialmente scremato	-0.4

Quinoa	-0.2	Latte di soia	-0.8
Birra scura	-0.1	Latte intero concentrato	1.1
Acqua minerale (Volvic)	-0.1	Latte intero pastorizzato e sterilizzato	0.7
Formaggio Kefir	0.0	Latte scremato	0.7
Olio di girasole	0.0	Latticello	0.5
Olio di oliva	0.0	Lattuga cruda	-3.1
Zucchero bianco	0.0	Lattuga Iceberg	-1.6
Ceci	0.3	Lenticchie rosa	8.6
Cioccolato amaro	0.4	Lenticchie secche intere	3.5
Coca-Cola	0.4	Limone sbucciato	-2.3
Latticello	0.5	Luccio	7.1
Gelato di latte alla vaniglia	0.6	Maccheroni	6.1
Burro	0.6	Maiale magro	7.9
Latte scremato	0.7	Mais (integrale)	3.8
Latte intero pastorizzato e sterilizzato	0.7	Mandarini	-3.1
Birra chiara	0.9	Mandorle	2.3
Ricotta	0.9	Mandorle dolci	4.3
Latte intero concentrato	1.1	Mango	-3.0
Uovo bianco	1.1	Manzo in scatola	13.2
Piselli	1.2	Manzo magro	7.8
Yogurt di latte intero alla frutta	1.2	Margarina	-0.5
Panna fresca	1.2	Marmellata	-1.5
Yogurt di latte intero	1.5	Melanzane	-3.9
Riso bianco bollito	1.7	Mele con la buccia	-1.9
Pane di grano integrale	1.8	Melograno	-4.8
Alfalfa germogli	1.8	Melone arancione	-5.1
Semi di lino	2.1	Merluzzo filetti	7.1
Noci pecan	2.1	Miele	-0.3
Pistacchi	2.2	Miglio	8.8
Mandorle	2.3	Mirtilli	-1.0
Cioccolato al latte	2.4	More	-2.8
Orzo	2.5	Nocciole	-1.9
Fette biscottate alla segale	3.3	Noci	5.6
Grano saraceno	3.4	Noci del brasile secche non trattate	8.1
Lenticchie secche intere	3.5	Noci macadamia	-1.4
Grano saraceno (integrale)	3.7	Noci pecan	2.1
Pane di grano bianco	3.7	Noodles	6.4
Pan di Spagna	3.7	Oca magra	13.0
Bulgur secco	3.8	Olio di girasole	0.0
Mais (integrale)	3.8	Olio di oliva	0.0
Pane con grano	3.8	Olive in salamoia	-0.9
Pane con segale e altri cereali	4.0	Orzo	2.5
Anatra	4.1	Orzo (farina integrale)	5.0
Pane con segale	4.1	Pan di Spagna	3.7
Pane di segale integrale	4.2	Pane con grano	3.8
Mandorle dolci	4.3	Pane con segale	4.1
Formaggio morbido	4.3	Pane con segale e altri cereali	4.0
Farina di segale	4.4	Pane di grano bianco	3.7
Riso bianco	4.6	Pane di grano integrale	1.8
Orzo (farina integrale)	5.0	Pane di segale integrale	4.2
Pane integrale grossolano	5.3	Pane integrale	7.2
Noci	5.6	Pane integrale grossolano	5.3
Grano duro rosso invernale	5.6	Panna fresca	1.2
Fette biscottate	5.9	Parmigiano	34.2
Farina di segale integrale	5.9	Patata dolce cruda	-5.6
Cornflakes	6.0	Patate	-4.0
Maccheroni	6.1	Peperoncino verde	-1.4
Arachidi	6.2	Peperoni dolci rossi	-3.4
Noodles	6.4	Pere	-2.2
Spaghetti bianchi	6.5	Pesca	-2.4
Wurstel	6.7	Piselli	1.2
Egelfino	6.8	Pistacchi	2.2

Farina di grano bianca	6.9	Pollo sola carne	8.7
Aringa	7.0	Pomodori rossi maturi	-4.1
Salsiccia di maiale	7.0	Pompelmo	-3.5
Merluzzo filetti	7.1	Porri	-3.2
Luccio	7.1	Portulaca cruda	-10.7
Salsiccia alla cacciatora	7.2	Prezzemolo	-12.0
Pane integrale	7.2	Prugne secche	-13.4
Spaghetti integrali	7.3	Quinoa	-0.2
Amaranto	7.3	Radicchio rosso	-3.7
Sogliola	7.4	Rape	-3.2
Riso integrale lungo	7.5	Ribes nero	-6.5
Agnello magro	7.6	Ricotta	0.9
Gamberetti	7.6	Riso bianco	4.6
Hot dog	7.7	Riso bianco bollito	1.7
Manzo magro	7.8	Riso integrale	12.5
Halibut	7.8	Riso integrale lungo	7.5
Carpa	7.9	Rucola	-7.5
Maiale magro	7.9	Salame	11.6
Aringa sotto sale	8.0	Salmone	9.4
Noci del Brasile secche non trattate	8.1	Salsiccia	8.9
Uovo intero	8.2	Salsiccia affettata	8.3
Farina di grano integrale	8.2	Salsiccia alla cacciatora	7.2
Salsiccia affettata	8.3	Salsiccia di fegato	10.6
Arachidi	8.3	Salsiccia di maiale	7.0
Anatra magra	8.4	Sardine all'olio	13.5
Lenticchie rosa	8.6	Sebaste	10.0
Formaggio Cottage	8.7	Sedano	-5.2
Pollo sola carne	8.7	Segale	12.0
Bistecca di scamone	8.8	Semi di girasole sgusciati secchi	12.1
Farro acerbo secco (integrale)	8.8	Semi di lino	2.1
Miglio	8.8	Siero di latte	-1.6
Salsiccia	8.9	Sogliola	7.4
Anacardi	8.9	Soia	-3.4
Vitello filetto	9.0	Soia cruda	-4.7
Grano duro rosso primaverile	9.1	Spaetzle (Trentino)	9.4
Spaetzle (Trentino)	9.4	Spaghetti bianchi	6.5
Salmone	9.4	Spaghetti integrali	7.3
Tacchino sola carne	9.9	Spinaci	-11.8
Sebaste	10.0	Succo di arancia non zuccherato	-2.9
Carne in scatola	10.2	Succo di barbabietola rossa	-3.9
Salsiccia di fegato	10.6	Succo di carota	-4.8
Fiocchi di avena	10.7	Succo di limone	-2.5
Trota al vapore	10.8	Succo di mela non zuccherato	-2.2
Anguilla affumicata	11.0	Succo di pomodoro	-2.8
Formaggio fresco Quark	11.1	Succo di pomodoro barbabietola e carota	-3.6
Salame	11.6	Succo di uva	-1.0
Segale	12.0	Succo di uva non zuccherato	-1.0
Semi di girasole sgusciati secchi	12.1	Tacchino sola carne	9.9
Riso integrale	12.5	Tarassaco	-7.9
Oca magra	13.0	Tè alla frutta infuso	-0.3
Formaggio cremoso	13.2	Tè alle erbe	-0.2
Manzo in scatola	13.2	Tè indiano infuso	-0.3
Avena	13.3	Tè verde infuso	-0.3
Sardine all'olio	13.5	Tofu	-0.8
Fegato di vitello	14.2	Trota al vapore	10.8
Camembert	14.6	Uovo bianco	1.1
Cozze	15.3	Uovo intero	8.2
Fegato di bue	15.4	Uovo tuorlo	23.4
Gambero	15.5	Uva	-3.9
Fegato di maiale	15.7	Uva passa senza semi	-12.0
Crusca di avena cruda	16.9	Valerianella	-5.0
Gambero tigre	18.2	Vino bianco secco	-1.2

Formaggio Gouda	18.6	Vino rosso	-2.4
Coniglio magro	19.0	Vitello filetto	9.0
Formaggio duro	19.2	Wurstel	6.7
Formaggio Edam	19.4	Yogurt di latte intero	1.5
Formaggio Emmental	21.1	Yogurt di latte intero alla frutta	1.2
Uovo tuorlo	23.4	Zucca estiva con la buccia cruda	-4.1
Cheddar magro	26.4	Zucchero bianco	0.0
Formaggio fuso	28.7	Zucchero scuro	-1.2
Parmigiano	34.2	Zucchine	-4.6