

pH Food Chart



Drink Ionized Waters
1 Liter per 30 lbs
DAILY

Consume freely
ALKALINE
pH
Most food get
more acid when
cooked

pH
10.0
1,000x more

Raw spinach, raw broccoli, artichokes, raw asparagus, red cabbage, raw celery, cucumber, cauliflower, collard greens, raw kale, dandelion, seaweeds, raw onions, lemons, limes, rhubarb stalks, soy lecithin pure, alfalfa grass, barley grass, wheat grass, black radish, soy sprouts and chia sprouts.

pH
9.0
100x more

French beans, avocados, borage oil, green tea, most lettuce, raw zucchini, red radish, red beets, raw tomato, parsley, cilantro, raw peas, raw eggplant, alfalfa sprouts, green beans, beet greens, garlic, chives, straw grass, lemon grass and cayenne pepper.

pH
8.0
10x more

Brussel sprouts, endive, green cabbage, cooked spinach, cooked broccoli, cooked asparagus, lima beans, fresh soy beans, navy beans, cooked peas, cooked eggplant, sour grapefruit, raw almonds, wild rice, quinoa, millet, flax seed oil, coconut water, chicory, olives, bell peppers, watercress and white radish.

Neutral
pH

pH
7.0

HUMAN BLOOD pH is 7.365 when is well balanced, and it is indicator for an individual's health issues.

Most olive oils, pumpkin seeds, primrose oil, marine lipids, sesame seeds, raw goat milk, fennel seeds, sunflower seeds, leeks (bulbs), coconut, coconut oil, barley and sprouted breads.

20.1

It takes 20 parts
of ALKALINITY to
neutralize 1 part
ACIDITY in the
body ACIDIC pH

Consume
sparingly or
never

pH
6.0
10x more

Lentils, soy flour, brazil nuts, wheat kernels, macadamias, grapes, hazelnuts, brown rice, wheat, papaya, stevia, agave, watermelon, cantaloupe, cherries, strawberries, plums, blueberries, raspberries, dates, peaches, oranges, pineapple, banana, mango, walnuts and most bottle water.

pH
5.0
100x more

Honey, cooked beans, bread, liver, organ meats, cocoa, soy milk, white rice, potatoes, milk, milk cream, soft cheeses, cooked tomatoes, sweet potatoes, whole grain, rye bread, white bread, white biscuit, fruit juice, cashews, oysters, rice cakes, ketchup, mayonnaise, figs, prunes, rose hips and cooked corn.

pH
4.0
1,000x more

Turkey, ocean fish, chicken, eggs, hard cheeses, mustard, canned fruits, beer, wines, cream cheese, popcorn, peanuts, pistachios, beet sugar, white sugar, coffee, chocolates, cranberries distilled and purified water, enhance or flavored water and vitamin waters.

pH
3.0
10,000x more

Carbonized water, pork, veal, beef, lamb, pickles, vinegar, black tea, soy sauce, hard liquors, canned food, processed food, microwave foods, tobacco products and, soda.

Tabla del pH de los alimentos



Beber agua ionizada
1 litro por 30 libras
DIARIAMENTE

Consumir suficiente

pH
ALCALINO

La mayoría de la
comida se convierte
más ácida cuando se
cocina

pH
10.0
1,000x más

Espinacas crudas, brócoli crudo, alcachofas, espárragos crudos, repollo, apio crudo, pepino, coliflor, col cruda, diente de León, algas, cebollas crudas, limones, limas, tallos de ruibarbo, lecitina de soja pura, hierba de alfalfa, hierba de cebada, hierba de trigo, rábano negro, brotes de soja y brotes de chia.

pH
9.0
100x más

Frijol verde, aguacates, aceite de borraja, té verde, lechuga, calabacín crudo, rábano rojo, remolacha roja, tomate crudo, perejil, cilantro, guisantes crudos, berenjenas crudas, brotes de alfalfa, hojas de la remolacha, ajo, cebollino, hierba paja, hierba de limón y pimienta de Cayena.

pH
8.0
10x más

Repollitos de Bruselas, escarola, col verde, espinaca cocida, brócoli, espárragos cocidos, habas, habas de soja frescas, frijoles, guisantes cocidos, berenjena cocinada, pomelo amargo, almendras crudas, arroz salvaje, quinoa, mijo, aceite de linaza, agua de coco, aceitunas, pimientos, rábano blanco y berros.

pH
Neutro

pH
7.0

Aceites de oliva prensado al frío, semillas de calabaza, aceite de onagra, lípidos marinos, semillas de sésamo, leche de cabra cruda, semillas de hinojo, semillas de girasol, puerros, coco, aceite de coco, cebada y pan germinado.

20.1

Tiene 20 partes de
alcalinidad
para neutralizar + 1
parte de acidez en el
cuerpo pH ácido

Consumir rara
vez si es posible o
exporadicamente

pH
6.0
10 x más

Lentejas, harina de soja, nueces de Brasil, granos de trigo, macadamia, uvas, avellanas, papaya, arroz, trigo, stevia, agave, sandía, melón, cerezas, fresas, ciruelas, arándanos, frambuesas, piña, melocotones, naranjas, plátano, mango, nueces y agua embotellada.

pH
5.0
100x más

Miel, frijoles cocidos, pan, hígado, vísceras, cacao, leche de soja, arroz blanco, patatas, crema de leche, leche, quesos blandos, tomates cocidos, patatas dulces, integrales, pan de centeno, pan blanco, galletas de harina, zumo de fruta, castañas de cajú, ostras, arroz de leche, salsa de tomate, mayonesa, higos, ciruelas pasas, escaramujo y maíz cocido.

pH
4.0
1,000x más

Pavo, pescado de mar, pollo, huevos, quesos duros, mostazas, conservas de frutas, cerveza, vinos, palomitas de maíz, cacahuets, pistachos, azúcar de remolacha, azúcar blanca, café, chocolates, agua destilada y purificada, arándanos, aguas de sabores artificiales y aguas con vitaminas.

pH
3.0
10,000x más

Agua carbonizada, cerdo, ternera, carne de res, cordero, encurtidos, vinagre blanco, té negro, salsa de soja, licores duros, comida enlatada, alimentos, alimentos procesados para microondas, tabaco y soda.