

# TABELA DE pH DOS ALIMENTOS

Esta tabela não representa o pH real dos alimentos (antes de serem consumidos), representa sim algo mais importante, que é a sua capacidade de produzir "resíduos" mais ou menos ácidos, após serem processados pelo nosso organismo, e deve ser utilizada como uma espécie de guia para ajudar a equilibrar o pH do organismo, ou seja, para atingir o equilíbrio ácido-alcalino.

Sendo assim, **quanto mais alto for o nível de pH na tabela abaixo, maiores são os benefícios** desse alimento no contexto de uma Dieta Alcalina.

Para saber Mais Sobre a Dieta Alcalina Visite o SITE:

[www.dietaalcalina.biz](http://www.dietaalcalina.biz)

E Também o Blog:

<http://artigos.dietaalcalina.biz>











Ordem Decrescente de Alcalinidade:

**Alimentos pH 8 » São Altamente Alcalinizantes**









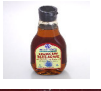

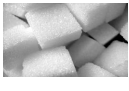










**Alimentos pH 1 » São Altamente Acidificantes**






















**TABELA** (o nº não representa o pH, mas sim o nível de acidez / alcalinidade numa escala de 1 a 8)


















1	2	3	4
5	6	7	8






















Alimento	pH	Imagem Ilustrativa	Categoria
Algas marinhas	8		Algas
Legumes do mar	8		Algas
Água	6		Bebidas
Água alcalina	8		Bebidas
Água mineral	7		Bebidas
Cerveja / Licores / Vodka / Etc	1		Bebidas
Café	1		Bebidas
Chá de gengibre	5		Bebidas
Chá preto	2		Bebidas
Chá verde	6		Bebidas

Refrigerantes	1		Bebidas
Saquê	7		Bebidas
Sucos de Fruta Natural	4		Bebidas
Vinho	2		Bebidas
Carne de bovinos e suínos	2		Carnes
Carne de caça / javali	3		Carnes
Carne de faisão	3		Carnes
Carne de galinha / frango	2		Carnes
Carne de ganso	1		Carnes
Carne de enchidos / órgãos	4		Carnes
Carne de ovelha / cordeiro	3		Carnes
Carne de pato	4		Carnes
Carne de res	1		Carnes
Carne de veado	4		Carnes
Frutos do mar (processados)	1		Carnes
Aveia	5		Cereais
Amaranto	5		Cereais
Arroz branco	3		Cereais
Arroz integral	4		Cereais
Centeio	2		Cereais
Cereias (pequeno-almoço)	2		Cereais













Cevada em grão	2		Cereais
Farinha (processada)	1		Cereais
Milho	4		Cereais
Quinoa	5		Cereais
Tapioca	3		Cereais
Torradas	1		Cereais
Trigo	3		Cereais
Adoçante artificial	1		Conservantes / Aditivos
Agave nectar	4		Conservantes / Aditivos
Aspartame	1		Conservantes / Aditivos
Açúcar	1		Conservantes / Aditivos
Cacau (Chocolate)	2		Conservantes / Aditivos
Benzoato	3		Conservantes / Aditivos
Geleias	3		Conservantes / Aditivos
Levadura / Lúpulo / Malta	1		Conservantes / Aditivos
Maionese / Ketchup	2		Conservantes / Aditivos
Mel	4		Conservantes / Aditivos
Melaço	4		Conservantes / Aditivos
Sacarina	2		Conservantes / Aditivos
Sal marinho	7		Conservantes / Aditivos
Vinagre acético / branco	1		Conservantes / Aditivos

Vinagre balsâmico	3		Conservantes / Aditivos
Vinagre de maçã	6		Conservantes / Aditivos
Absinto	5		Especiarias / Ervas
Alçaçuz	7		Especiarias / Ervas
Aloe vera	7		Especiarias / Ervas
Angélica	6		Especiarias / Ervas
Baunilha	3		Especiarias / Ervas
Bicarbonato de sódio	8		Especiarias / Ervas
Canela	7		Especiarias / Ervas
Caril	4		Especiarias / Ervas
Noz moscada	3		Especiarias / Ervas
Olmo	5		Especiarias / Ervas
Pimenta	7		Especiarias / Ervas
Stevia (Estévia)	7		Especiarias / Ervas
Urtiga	6		Especiarias / Ervas
Valeriana	7		Especiarias / Ervas
Abacate	7		Frutas
Abacaxi (Ananás)	5		Frutas
Ameixa	6		Frutas
Ameixa (passas)	5		Frutas
Amora	5		Frutas

Azeitona	7		Frutas
Banana	5		Frutas
Caqui	8		Frutas
Castanha	4		Frutas
Cereja	6		Frutas
Coco	5		Frutas
Cogumelos / fungos	4		Frutas
Damasco	5		Frutas
Figo	6		Frutas
Framboesa	6		Frutas
Fruta enlatada	3		Frutas
Frutos secos	5		Frutas
Ginja	7		Frutas
Groselha	6		Frutas
Goiaba	4		Frutas
Kiwi	7		Frutas
Laranja	5		Frutas
Lima	8		Frutas
Limão	7		Frutas
Maça	6		Frutas
Manga	5		Frutas














Melancia	7		Frutas
Melão	6		Frutas
Mirtilo	6		Frutas
Morango	5		Frutas
Nectarina	6		Frutas
Oxicoco	2		Frutas
Papaia (Mamão)	5		Frutas
Pêra	5		Frutas
Pêssego	6		Frutas
Romã	4		Frutas
Tâmara	6		Frutas
Tangerina / Bergamota	5		Frutas
Tomate	7		Frutas
Toranja	7		Frutas
Uvas / Uvas (passas)	5		Frutas
Alfarroba	2		Legumes
Ervilhas	6		Legumes
Feijão verde	5		Legumes
Feijão azuki	3		Legumes
Feijão branco	3		Legumes
Feijão frade	4		Legumes

Grão de bico	5		Legumes
Lentilhas	6		Legumes
Soja	7		Legumes
Tofu / Seitan	5		Legumes
Alimentos fritos	1		Óleos
Azeite de oliveira	5		Óleos
Óleo de fígado de bacalhau	6		Óleos
Óleo de linhaça	5		Óleos
Ovo de codorniz	6		Ovos
Ovo de galinha	4		Ovos
Ovo de pato	5		Ovos
Lagosta	1		Peixe / Mariscos
Mexilhões	2		Peixe / Mariscos
Moluscos	3		Peixe / Mariscos
Pescado	4		Peixe / Mariscos
Gelado / Sorvete	1		Produtos lácteos
Ghee (manteiga clarificada)	5		Produtos lácteos
Iogurte	4		Produtos lácteos
Leite de soja	4		Produtos lácteos
Leite de vaca	3		Produtos lácteos
Leite materno	8		Produtos lácteos

Manteiga	4		Produtos lácteos
Queijo de cabra	3		Produtos lácteos
Queijo de soja	2		Produtos lácteos
Queijo fundido	1		Produtos lácteos
Requeijão / Ricota	2		Produtos lácteos
Alho	7		Raízes
Batata (sem casca)	4		Raízes
Batata doce / inhame	6		Raízes
Beterraba	7		Raízes
Casca de batata	5		Raízes
Cebola	8		Raízes
Cenoura	6		Raízes
Cherivia	7		Raízes
Jicama / Batata d'água	5		Raízes
Nabo	6		Raízes
Raíz de bardana	8		Raízes
Raíz de gengibre	7		Raízes
Ruibarbo	5		Raízes
Amêndoas	6		Sementes / Brotos
Amendoim	3		Sementes / Brotos
Avelã	4		Sementes / Brotos



Brotos	8		Sementes / Brotos
Caju	3		Sementes / Brotos
Noz do Brasil	4		Sementes / Brotos
Nozes	4		Sementes / Brotos
Sementes (a maioria)	5		Sementes / Brotos
Sementes germinadas	8		Sementes / Brotos
Sementes de abóbora	8		Sementes / Brotos
Semente de papoula (papoila)	7		Sementes / Brotos
Sementes de pistache	2		Sementes / Brotos
Sementes de sésamo (gergelim)	6		Sementes / Brotos
Abóbora	5		Verduras
Abobrinha (courgette)	5		Verduras
Aipo / Cebolinha	5		Verduras
Alcachofra	6		Verduras
Alface	6		Verduras
Beringela	6		Verduras
Brócolos	8		Verduras
Coentros	6		Verduras
Couve	8		Verduras
Couve de Bruxelas	7		Verduras
Couve-flor	6		Verduras

Dente de leão	8		Verduras
Erva Trigo	8		Verduras
Espargos	7		Verduras
Espinafres	8		Verduras
Folhas de mostarda	7		Verduras
Gramma de Cevada	8		Verduras
Nabiças	5		Verduras
Pepino / Quiabo	7		Verduras
Pimentos	6		Verduras
Rabanete	7		Verduras
Repolho	6		Verduras
Rúcula / Agrião	7		Verduras
Salsa	7		Verduras