

Classification des aliments (Indices PRAL)

Alcalins	Acides
Tous les légumes sont alcalins , allant de -14 pour l'épinard, jusque -0,4 pour l'asperge. Seul le petit pois est légèrement acide (1,2)	Noix et pistaches 6,7 Cacahuètes 5,75 Amandes 3,1
Les fruits	Cacahuètes 7,6
Sucre blanc 0 Sucre brun -1,2 Miel -0,3	Viandes et charcuteries (compris entre 4,1 pour le canard et 90,8 pour le jambon fumé)
Confiture -1,5	Poissons et crustacés (compris entre 1,5 pour moules et 15,5 pour les crevettes roses)
Les huiles végétales sont neutres 0	Lentilles 2,15
Bière Brune -0,1	Tofu 3,17
Vin Blanc sec -1,2 Vin rouge -2,4	Maïs jaune sec 2,97
Thé -0,3	Céréales et féculents (compris entre 0,44 pour l'orge et 13,31 pour l'avoine)
Café -1,4	Beurre 0,6
Cacao -0,4	Mayonnaise 0,6
Noisettes -2,8	Laitages et fromages (compris entre 0,7 pour le lait écrémé et 34,2 pour le parmesan)
Les jus de fruits environ -3	Bière blonde 0,9
Les fruits secs	Oeuf 8,2
Pâte à tartiner -3,5	Chocolat noir 0,4
	Chocolat au lait 2,4