

Produkty zasadowe	Produkty kwasowe
Stosunek produktów zasadowych do produktów kwasowych powinien wynosić mniej więcej 80% do 20%.	
wysoko zasadowe (pH 9.0 do 8.1)	wysoko kwasowe (pH 5.9 do 5.0)
<ul style="list-style-type: none"> cytryny arbuzy pieprz cayenne suszone daktyle suszone figi limonki mango morele suszone melony papaja pietruszka winogrona bezpestkowe rzeżucha boćwina wodorosty morskie szparagi endywia kiwi winogrona pestkowe słodkie marakuja gruszki słodkie ananas rodzynki soki warzywne świeże niestodzone 	<ul style="list-style-type: none"> wołowina sery żółte gazowane słodkie napoje biała mąka jagnięcina wątróbka ciastka z białej mąki wieprzowina cukier piwo cukier brązowy drób (kurczęta) drób (indyki) czekolada kawa budyń dżemy herbata czarna galaretki likier alkoholowy makaron mączny sól chleb pszenny ryż biały sztuczne słodziki
średnio zasadowe (pH 8.0 do 7.1)	średnio kwasowe (pH 6.9 do 6.0)
<ul style="list-style-type: none"> jabłka słodkie morele kietki lucerny awokado banany (dojrzałe) jabłeczki ogórki tomaty brokuły szpinak szparagi czosnek agrest winogrona mało słodkie grejfruty zioła (świeże, zielone) sałata nektarynki brzoskwinie słodkie gruszki mało słodkie groch zielony słodki świeży dynia szpinak jabłka kwaśne peczywa fasola szparagowa zielona świeża buraki brokuły kapusta winogrona kwaśne jarmuż kalarepa sałata lodowa pomarańcze pasternak brzoskwinie mniej słodkie maliny truskawki kabaczki kukurydza słodka świeża rzepa ziemniaki w mundurkach ocet winny 	<ul style="list-style-type: none"> ryby soki owocowe z cukrem kiełbasy i wędliny chleb żytni płatki zbożowe płatki kukurydziane owoce morza wino jogurt słodzony banany zielone gryka sery pleśniowe makarony twarde ketchup majonez szynka makaron pełnoziarnisty orzeszki ziemne ziemniaki gotowane popcorn solony ryż basmati ryż brązowy sos sojowy
słabo zasadowe (do pH 7.0)	słabo kwasowe (do pH 7.0)
<ul style="list-style-type: none"> migdały karczochy brukselka zielona herbata wiśnie orzechy kokosowe świeże ogórki bakłażany miód świeży por grzyby oliwki świeże cebula chleb esseński chrzan sól morską przyprawy zółtko gotowane na miękko mleko kozie surowe oliwa kalafior rabarbar soja ziarno suche sezam nasiona mleczko sojowe kiełki zbóż mleczko sojowe tofu tomaty 	<ul style="list-style-type: none"> otręby orzechy nerkowca chleb Graham żurawiny fruktoza miód pasteryzowany soczewica mleko krowie homogenizowane musztarda orzeszki pistacjowe krakersy kakao nasiona słonecznika nasiona dyni orzechy włoskie borówki masło sterylizowane fasola ziarno suche mleko kozie homogenizowane oliwki konserwowe śliwki chleb razowy pełnoziarnisty suszone śliwki
Produkty neutralne (pH 7.0)	
<ul style="list-style-type: none"> masło świeże niesolone śmietana margaryna 	<ul style="list-style-type: none"> serwatka jogurt naturalny oleje roślinne (oprócz oliwy)
	<ul style="list-style-type: none"> mleko krowie świeże