Hortalizas pobres en azúcar	Ph.	Cereales y legumbres	Ph.	Frutos secos y semillas	Ph.
Guisantes maduros	0,5	Arroz blanco	-18,5	Trigo	-11,4
Espárragos	1,1	Arroz integral	-12,5	Nueces	-8
Alcachofas	1,3	Trigo	-10,1	Pipas de calabaza	-5,6
Col verde	2	Trigo sarraceno	-0,5	Pipas de girasol	-5,4
Lechuga	2,2	Mijo	-0,5	Nueces de macadamia	-3,2
Cebolla	3	Espelta	-0,5	Avellanas	-2
Coliflor	3,1	Lentejas	0,6	Semillas de lino	-1,3
Rábano	3,1	Harina de soja	2,5	Nueces de Brasil	-0,5
Canónigos	4,8	Tofu	3,2	Sésamo	-0,5
Calabacín	5,7	Habas	12	Semillas de comino	1,1
Lombarda	6,3	Soja	12	Almendras	3,6
Rábano	6,8	Alubias blancas	12,1	Semillas de cáñamo	7,6
Puerros	7,2	Pan blanco	-10		
Berros	7,7	Galletas	-6,5		
Espinacas	8	Pan integral	-6,5		
Nabo	8	Pan de centeno	-2,5		
Lima	8,2				
Cebolleta	8,3				
Zanahoria	8,5				
Judías verdes	11,2				
Remolacha	11,3				
Ajo	13,2				
Apio	13,3				
Tomate	13,6				
Col china	14,1				
Endivias	14,5				
Aguacate	15,6				
Brócoli	16,2				
Pimienta	18,8				
Brotes de soja	29,5				
Semillas de chia germinada	28,5				
Alfalfa	29,3				
Pepino	31,5				

El Ph de los alimentos

Grasas vegetales	Ph.	Frutas	Ph.	Carnes, pescados y lacteos	Ph.
Aceite de girasol	6,7	Piña	-12,6	Cerdo	-38
Leche de coco	-1,5	Mandarina	-11,5	Ternera	-35
Aceite de oliva	1	Plátano maduro	-10,5	Buey	-34,5
Aceite de granada	3,1	Pera	-9,9	Pescado	-20
Aceite de lino	3,5	Melocotón	-9,7	Pollo	-20
Aceite de cáñamo	4,7	Albaricoque	-9,5	Huevos	-20
Aceite de onagra	4,1	Papaya	-9,4	Ostras	-5
		Naranja	-9,2	Hígado	-3
		Mango	-8,7	Queso duro	-18,1
		Grosellas	-8,2		
		Uvas	-7,7		
		Arándanos	-7		
		Granada	-7		
		Fresas	-5,4		
		Frambuesas	-5,1		
		Ciruelas amarillas	-4,9		
		Ciruelas claudias	-4,9		
		Dátiles	-4,7		
		Cerezas	-3,6		
		Melón	-2,5		
		Pomelo	-1,7		
		Sandia	-1		
		Coco	0,5		
		Plátano no maduro	4,8		

Frutos secos	Ph.	Salsas	Ph.	Bebidas	Ph.
Pistachos	-16,6	Vinagre	-39,4	Licores	-30
Cacahuetes	-12,8	Salsa de soja	-36,2	Zumos de fruta edulcorado	-33,4
Nueces de macadamia	-11,7	Mostaza	-19,2	Te negro	-27,1
Anacardos	-9,3	Mahonesa	-12,5	Cerveza	-26,8
		Kepchup	-12,5	Café	-25,1
				Vino	-16,4
				Zumo de fruta natural envasado	-8,7