

PH APPROXIMATIF DE DIVERS PRODUITS ALIMENTAIRES

ALIMENTS TRÈS ACIDES / groupe 1	pH approximatif	ALIMENTS PEU ou PAS ACIDES / groupe 4	pH approximatif
Abricots séchés	3,4 - 3,6	Beurre	6,1 - 6,4
Bleuets	3,2 - 3,6	Biscuits	7,0 - 8,5
Canneberge (jus)	2,5 - 2,7	Bœuf (ragoût)	5,6 - 6,2
Canneberges (sauce)	2,3	Bœuf haché	5,5 - 6,0
Cerise (jus)	3,4 - 3,6	Bouillon de bœuf	6,0 - 6,2
Choucroute	3,1 - 3,7	Brocoli	5,2 - 6,0
Cidre	2,9 - 3,3	Canard (rôti)	6,0 - 6,1
Citrons	2,2 - 2,6	Carottes	5,3 - 5,6
Citron (jus)	2,2 - 2,4	Carotte (jus)	5,2 - 5,8
Fraises	3,1 - 3,5	Céleri	5,7 - 6,0
Framboises	3,2 - 3,7	Champignons	6,0 - 6,5
Gelées de fruits	3,0 - 3,5	Chop suey	5,4 - 5,6
Groseille (jus)	3,0	Choux verts	5,4 - 6,0
Marinades sucrées	2,5 - 3,0	Choux de Bruxelles	6,3
Marinades sûres	3,0 - 3,5	Citrouilles et courges	5,2 - 5,5
Mûres sauvages	3,0 - 4,2	Crème	6,5
Orange (jus)	3,0 - 4,0	Crème de champignons	6,3 - 6,7
Pamplemousses	3,0 - 3,5	Crevettes	6,8 - 7,0
Pamplemousse (jus)	3,0 - 3,3	Dattes	6,2 - 6,4
Pomme (jus)	3,3 - 3,5	Épinards	5,1 - 5,8
Pommes (entières)	3,4 - 3,5	Farine	6,0 - 6,5
Prunes	2,8 - 3,0	Fèves de soja	6,0 - 6,6
Rhubarbe	2,9 - 3,3	Fèves au lard	5,1 - 5,8
Vinaigre	2,4 - 3,4	Huîtres	6,3 - 6,7
ALIMENTS ACIDES / groupe 2	pH approximatif	Jambon (tranches)	6,0 - 6,2
Ananas (coupés)	3,5 - 4,1	Lait concentré	5,9 - 6,3
Choucroute	3,4 - 3,6	Lait de vache	6,4 - 6,8
Confitures (fruits)	3,5 - 4,0	Laitue	6,0
Pêches	3,4 - 4,2	Maïs	5,8 - 6,5
Poires (Bartlett)	3,4 - 4,6	Maïs en crème	5,9 - 6,5
Pruneau (jus)	3,7 - 4,3	Maquereau	5,9 - 6,2
Raisins	3,5 - 4,5	Melons (d'eau)	5,2 - 5,6
Tomate (jus)	3,9 - 4,7	Melons (miel)	6,3 - 6,7
ALIMENTS MOYENNEMENT ACIDES / groupe 3	pH approximatif	Morue	6,0 - 6,1
Aubergines	4,5 - 5,3	Oignons (rouge)	5,3 - 5,8
Bananes	4,5 - 4,7	Olives	5,9 - 7,3
Betteraves (entières)	4,9 - 5,6	Pain blanc	5,0 - 6,0
Figues	4,9 - 5,0	Palourdes	5,2 - 7,1
Fromage parmesan	5,2 - 5,3	Papayes	5,2 - 5,7
Fromage roquefort	4,7 - 4,8	Pommes de terre blanches	5,4 - 5,9
Haricots cuits	4,8 - 5,5	Patates sucrées	5,3 - 5,6
Haricots verts	4,9 - 5,5	Persil	5,7 - 6,0
Mélasses	5,0 - 5,4	Pois	5,6 - 6,5
Piments	4,7 - 5,2	Poulet (nouilles au)	6,2 - 6,7
Soupe aux tomates	4,2 - 5,2	Poulet (rôti)	6,2 - 6,4
Tomates	4,1 - 4,9	Sardines	5,7 - 6,6
		Saucisse Francfort	6,2 - 6,2
		Saumon	6,1 - 6,3
		Soupe aux pois	5,7 - 6,2
		Thon	5,9 - 6,1

Date de mise à jour : 2018-09-19