



### Agua

Agua destilada (neutra)	0
Agua fresca de coco	+9.04

### Tubérculos comestibles

Maíz	-9.6
Patatas almacenadas	+2.0

### Carne, pollo y pescado

Carne de cerdo	-38.0
Carne de Ternera	-35.0
Carne de vaca	-34.5
Pescado oceánico	-20.0
Pollo	-20.0
Huevos	-20.0
Ostras	-5.0
Hígado	-3.0
Órganos de carne	-3.0

### Leche y derivados de la leche

Queso curado	-18.1
Queso quark	-17.3
Crema	-3.9
Leche pasteurizada	-1.0
Suero de leche	+1.3

### Pan, galletas (granos almacenados/harinas)

Pan blanco	-10.0
Galletas de harina refinada	-6.5
Pan integral	-6.5
Pan de cereales integrales	-4.5
Pan de centeno	-2.5

### Nueces

Pistachos	-16.6
Cacahuets	-12.8
Macadamias	-11.7
Anacardos	-9.3

### Grasas

Margarina	-7.6
Aceite de maíz	-6.5
Mantequilla	-3.9

### PH de Frutas

Arándano azul	-5.3
Frambuesa	-5.1
Ciruela amarilla	-4.9
Dátil	-4.7
Cereza dulce	-3.6
Melón	-2.5
Pomelo	-1.7
Sandía	-1.0
Coco fresco	+0.5
Cereza ácida	+3.5
Plátanos verdes	+4.8

### Dulces

Endulzantes artificiales	-26.5
Azúcar blanco (azúcar de caña ref)	-17.6
Azúcar de remolacha	-15.1
Melaza	-14.6
Endulzante de malta	-9.8
Azúcar de caña	-9.6
Fructosa	-9.5
Leche condensada	-9.4
Sirope de malta de cebada	-9.3
Sirope de arroz integral	-8.7
Miel	-7.6

### Condimentos

Vinagre	-39.4
Salsa de soja	-36.2
Mostaza	-19.2
Mayonesa	-12.5
Ketchup	-12.4

### Bebidas

Licores	-28.6 a -38.7
Zumos de frutas endulzadas con $\alpha$	-33.4
Té negro	-27.1
Cerveza	-26.8
Café	-25.1
Vino	-16.4
Zumo de fruta envasado al natural	-8.7

### El Ph de la fruta

Escaramujo	-15.5
Piña	-12.6
Mandarina	-11.5
Plátano maduro	-10.1
Pera	-9.9
Melocotón	-9.7
Albaricoque	-9.5
Papaya	-9.4
Naranja	-9.2
Mango	-8.7
Clementina	-8.5
Pasas	-8.2
Grosella madura	-7.7
Uva madura	-7.0
Arándanos	-7.0
Granada	-7.0
Grosella negra	-6.1
Fresa	-5.4