



סוג מזון	בסיסיות גבוהה	בסיסיות בינונית	בסיסיות נמוכה	חומציות נמוכה	חומציות בינונית	חומציות גבוהה
פרות	לימונים, אבטיח, ליים, אשכוליות, מנגו	תמרים, תאנים, מלונים, ענבים, פפאיה, קיווי, תותים, תפוחים, אגסים, צימוקים, אבוקדו	תפוזים, בננות, דובדבנים, אננס, אפרסקים, מישמש, מלון, קלמנטינה, קוקוס	מיצי פרות בתוספת סוכר וחומרים משמרים	דובדבנים, חמוצים, ריבס, שימורי פרות, רימון	אוכמניות, חמוציות, מיץ פרות ממותק
ירקות וקטניות	אספרגוס בצלים, מיצי ירקות, צנון, פטרוזיליה, קייל, תרד טרי, עשב חיטה, ברוקולי, נבטים, מלפפון	במיה, דלעת, סלק, סלרי, חסה, קישואים, חרובים, שום, ג'ינג'ר, עולש	גזר, קולורבי, כרוב, אפונה, קליפות תפוחי אדמה, זיתים, סויה, טופו, עגבניה	תרד מבושל, שעועית ירוקה ולבנה, בטטה, פטריות	תפוח אדמה מקולף, שעועית פינטו, שעועית חומה, שעועית לימה	ירקות מוחמצים
בשר ודגים				צבי, כבד, דגי מים קרים	הודו, עוף, כבש	בקר, טונה, סרדינים
חלב וביצים			גבינת סויה, חלב סויה, טופו, חלב עזים, גבינת עזים, חלב שקדים	ביצים, חלב לא מפוסטר, שמנת, חמאה	גבינה, חלב מפוסטר, גלידה, יוגורט	
דגנים			דוחן, אורז בר	לחם מחיטה נבוטה, אורז חום, לחם שיפון	לחם לבן, אורז לבן, לחם תירס, כוסמת, שיבולת שועל	חיטה, קמח לבן, מאפים, פסטה
שמנים	שמן זית, שמן פשתן	שמן קנולה, שמן קוקוס		שמן תירס, מרגרינה		
משקאות	תה צמחים, מים עם לימון	תה ירוק	תה ג'ינג'ר	תחליפי קפה, מיצי פירות טבעיים, מים	משקאות קלים, סודה, יין	בירה, קפה, מיצי פירות ממותקים, תה ליקרים, תה שחור
ממתיקים	סטיביה	סירופ מייפל, סירופ אורז	דבש טבעי, סוכר קנים לא מזוקק	דבש מעובד	סוכר לבן, סוכר חום, מולסה	ממתיקים מלאכותיים
פיצוחים	שקדים	ערמונים		קשיו, אגוזי ברזיל, מקדמיה, לוז, מלך, גרעיני דלעת, וחמניות ושומשום	בוטנים, פקאן ופיסטוקים	
שונות	אבקת סודה לשתייה			מרגרינה, חומץ תפוחים	קטשופ, ריבה, מיונז, חרדל	שוקולד