



TABELLA COMPARATIVA DEGLI ALIMENTI CON I VALORI PRAL (POTENZIALE DI ESCREZIONE RENALE) ACIDO

ALIMENTO - CIBO	PRAL ACIDO	ALIMENTO - CIBO	PRAL ACIDO
FARINACEI		LATTE - DERIVATI - UOVA	
Riso	12,5	Formaggio Grana	34,2
Fiocchi d'avena	10,4	Latticini	28,7
Farina integrale di grano duro	8,2	Tuorlo uovo gallina	23,4
Spaghetti integrali	7,3	Formaggio di pasta dura	19,2
Farina di grano duro	6,9	Camembert	14,6
Spaghetti	6,5	Formaggio di baita	8,7
Pasta all'uovo	6,4	Uovo di gallina	8,2
Corn Flakes	6	Formaggio molle grasso	4,3
Riso grezzo	4,6	Yoghurt magro naturale	1,5
Pane di farina di segale	4	Yoghurt di frutta intero	1,2
Pane di farina di grano duro	3,8	Panna fresca	1,2
Pane bianco	3,7	Albume uovo gallina	1,1
Riso preboiled	1,7	Riso preboiled	1,7
LEGUMI		Latte condensato	1,1
Lenticchie secche	3,5	Latte intero pastorizzato	0,7
Fagioli	1,2	Gelato alla vaniglia	0,6
FRUTTA		ZUCCHERO E DOLCI	
Arachidi	8,3	Zuppa inglese	3,7
Noci	6,8	Cioccolato al latte	2,4
BEVANDE			
Birra a basso contenuto alcool	0,9		
Coca	0,4		
GRASSI E OLI			
Burro	0,6		
PESCE			
Trota	10,8		
Filetto di merluzzo	7,1		
Acciughe	7		
CARNI E SALUMI			
Carne in scatola di manzo	13,2		
Salame	11,6		
Tacchino	9,9		
Vitello	9		
Bistecca magra mista	8,8		
Pollo	8,7		
Manzo magro	7,8		
Maiale magro	7,9		
Salsicce	6,7		

[Alimentazione Corretta](#)

[Educazione Alimentare](#)

FONTE:

Per il sostegno dell'equilibrio acido - base,
Guida per il paziente
depliant edito da Pascoe Vital



TABELLA COMPARATIVA DEGLI ALIMENTI CON I VALORI PRAL (POTENZIALE DI ESCREZIONE RENALE) BASICO

ALIMENTO - CIBO	PRAL BASICO
VERDURA	
Spinaci	14
Sedano	5,2
Carote fresche	4,9
Zucchine	4,6
Patate	4
Cavolfiore	4
Rapa	3,7
Melanzane	3,4
Pomodori	3,1
Salsa di pomodoro	2,8
Lattuga	2,5
Cicoria	2
Porro	1,8
Insalata iceberg	1,6
Funghi	1,4
Peperoni	1,4
Broccoli	1,2
Cetriolo	0,8
Cipolle	0,5
Asparagi	0,4
LEGUMI	
Piselli	3,1
FRUTTA	
Uva	21
Mirtilli	6,5
Banane	5,5
Kiwi	4,1
Albicocche	3,8
Ciliegie	3,6
Anguria	2,9
Pere con buccia	2,9
Succo di arancia	2,9
Arance	2,9
Nocciole	2,8
Ananas	2,7
Succo di limone	2,5
Pesche	2,4
Succo di mela no zucchero	2,2

ALIMENTO - CIBO	PRAL BASICO
Mela con buccia	2,2
Fragole	2,2
Succo di pompelmo	1
BEVANDE	
Vino rosso	2,4
Caffè, infusione 5 min	1,4
Vino bianco secco	1,2
Cioccolata calda con latte scremato	0,4
Tisana	0,3
Birra 1 bottiglia	0,2
Caffè espresso	0,74
GRASSI E OLI	
Margarina	0,5
Olio di oliva	neutro
Olio di girasole	neutro
ZUCCHERO E DOLCI	
Marmellata	1,5
Miele	0,3
Zucchero	0,1

[Alimentazione Corretta](#)

[Educazione Alimentare](#)

FONTE:

Per il sostegno dell'equilibrio acido - base,
Guida per il paziente
depliant edito da Pascoe Vital