

PRAL-waarde tabel die de zuurgraden van diverse levensmiddelen aangeeft

PRAL-waarde		PRAL-waarde	
Dranken		Graanproducten	
Bier	0,9	Tarwebrood, volkoren	1,8
Coca Cola	0,4	Tarwebrood, wit	3,7
Mineraalwater (Appolinaris)	-1,8	Cornflakes	6,0
Rode wijn	-2,4	Noedels, ei	6,4
		Deegwaren, wit	6,5
		Rijst, wit	4,6
		Havervlokken	10,7
Vetten		Groenten, paddestoelen	
Boter	0,6	Bonen, linzen	3,5
Margarine	- 0,5	Asperges	- 0,4
Zonnebloemolie	0,0	Broccoli	- 1,2
		Paddestoelen	- 1,4
		Uien	- 1,4
		Aardappelen	- 4,0
		Spinazie	- 14,0
		Tomaten	- 3,1
		Courgette	- 4,6
Vis en vlees		Vruchten(drank), noten	
Haring	7,0	Sinaasappel	- 2,7
Kabeljauw	7,1	Appel	- 2,2
Rundvlees	7,8	Abrikoos	- 4,8
Cornedbeef	13,2	Banaan	- 5,5
Leverworst	10,6	Kersen	- 3,6
Salami	11,6	Kiwi	- 4,1
Kalkoenvlees	9,9	Appelsap	- 2,2
Varkensvlees	7,9	Sinaasappelsap	- 2,9
		Citroensap	- 2,5
		Pinda	8,3
		Walnoot	6,8
Melk- en melkproducten		Suiker en suikerrijke producten	
Volle melk	0,7	Suiker	- 0,1
Vruchtenyoghurt	1,2	Honing	- 0,3
Hüttenkäse	8,7	Jam	- 1,5
Kaas, 48+	19,2	Chocolade, melk	2,4
Camembert	14,6	Cake	3,7
Cheddar, vetarm	26,4		
Kwark	11,1		
Ei	8,2		
Eiwit	1,1		
Eigeel	23,4		