

Tableau général des aliments

Aliments ALCALINISANTS	Aliments ACIDES (=acidifiants pour les personnes dévitalisées)	Aliments ACIDIFIANTS
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Les pommes de terre</u> • Les légumes verts, crus ou cuits ; salades, laitue, haricots verts, choux... • Les légumes colorés : carotte, betterave... (sauf tomate et aubergine) • <u>Les jus de légumes</u> (sauf tomate) • Les graines germées • Le maïs (graines ou polenta) • Le fromage blanc bien égoutté • La crème, le beurre cru avec modération • <u>Les bananes</u> • <u>Les amandes, les noix du Brésil</u> • <u>Les châtaignes</u> • Les fruits secs : dattes, raisins (sauf ceux acides au goût : abricots, pommes...) • Les eaux minérales alcalines • Les boissons à la purée d'amande • Les olives noires conservées dans l'huile • L'avocat • Le jaune d'œuf cru • L'huile pressée à froid • Le sucre intégral 	<ul style="list-style-type: none"> • Le petit lait : yaourts, lait caillé, kéfir, fromage blanc peu égoutté... • Les fruits pas mûrs (moins le fruit est mûr, plus il est acide) • Les fruits acides (petits fruits : groseilles, cassis, framboises, fraises ; agrumes : citron, pamplemousse, mandarine, orange ; certaines variétés de pommes (cloche), de cerises (griotte), de prunes, d'abricots...) • Certains fruits doux (surtout en excès) : melon, pastèque... • Les légumes acides : tomate, rhubarbe, oseille, cresson • La choucroute, les légumes lacto-fermentés • Les jus de fruits, le jus de citron (dans la sauce à salade par exemple) • Le miel • Le vinaigre 	<ul style="list-style-type: none"> • La viande, la volaille, la charcuterie, les extraits de viande, le poisson, les fruits de mer (moules, crevettes...) • Les œufs (sauf le jaune cru) • Les fromages (les fromages forts sont plus acides que les doux) • Les corps gras animaux (saindoux, suif...) • Les huiles végétales de mauvaise qualité, l'huile d'arachide, les huiles raffinées ou durcies (margarine) • Les céréales complètes ou non : blé, avoine..., surtout le millet • Le pain, les pâtes, les flocons et les aliments à base de céréales • Les légumineuses : arachide, soja, haricot blanc, fève, pois chiche... • Le sucre blanc • Les sucreries : sirop, pâtisserie, chocolat, bonbon, confiture, fruits confits... • Les fruits oléagineux : noix, noisettes, pépins de courge, etc.... (sauf amande et noix du Brésil) • Les boissons industrielles sucrées : sodas à base de cola et autres • Le café, le thé, le cacao, le vin

Tableau des fruits FRAIS

Alcalinisants

Peu acidifiants

Très acidifiants

Fruits

- Pomme : Golden
- Poire : Williams, Beurrée, Louise bonne
- Raisin
- Prune
- Abricot très mûr
- Cerise : Bigarreaux
- Pêche
- Figue
- Mirabelle
- Melon
- Pastèque

- Pomme : Cloche, à cidre
- Poires : toutes les autres espèces
- Reine-claude
- Autres abricots
- Griotte
- Brugnion

Petits fruits

- Fraise : grosse, douce
- Groseille à maquereau
- Myrtille

- Fraise : petite, acidulée
- Groseille en grappes
- Framboise
- Cassis
- Argousier
- Prunelle
- Mûre

Agrumes

- Clémentine

- Mandarine
- Orange
- Citron
- Pamplemousse

Fruits exotiques

- Banane

- Mangue
- Grenade
- Kaki

- Ananas
- Kiwi

Tableau des fruits SECS

Alcalinisants	Peu acidifiants	Très acidifiants
<ul style="list-style-type: none">• Raisin sec• Abricot doux séché naturellement• Banane• Datte	<ul style="list-style-type: none">• Pruneaux• Poire• Pomme• Pêche• Figue• Mangue• Ananas	<ul style="list-style-type: none">• Abricot acide soufré

Tableau des fruits OLEAGINEUX

Alcalinisants	Peu acidifiants	Très acidifiants
<ul style="list-style-type: none">• Amande• Noix du Brésil• Olive noire à l'huile	<ul style="list-style-type: none">• Noix de cajou• Sésame• Pignon• Noix de coco• Olive verte à l'huile	<ul style="list-style-type: none">• Noix• Noisette• Cacahuète• Noix de pécan• Pistache• Pépin de courge• Graine de tournesol• Olive au vinaigre

Tableau des LEGUMES

Très alcalinisants

Peu alcalinisants

Acidifiants

- Pomme de terre

Légumes verts

- Salades
- Chou vert, chou de Bruxelles
- Céleri branche
- Haricot vert
- Fenouil
- Bette (feuilles)
- Artichaut
- Brocoli

Légumes colorés

- Epinards
- Carotte
- Betterave rouge
- Chou rouge
- Haricot jaune
- Patate douce

Légumes fruits

- Courge
- Courgette
- Pâtisson

- Avocat
- Poivron

- Tomate
- Aubergine
- Cornichon au vinaigre

Légumes blancs

- Endive
- Salade blanchie
- Céleri
- Salsifis
- Panais
- Topinambour
- Chou-fleur
- Radis
- Navet
- Oignon
- Ail
- Echalote
- Asperge

Tableau des CEREALES

Alcalinisants

Peu acidifiants

Très acidifiants

Grains complets, entiers, concassés ou germés

- Maïs

- Blé
- Riz complet
- Seigle
- Orge
- Epeautre
- Sarrasin
- Quinoa
- Pilpil
- Semoule complète
- Crème de riz

- Millet
- Riz blanc
- Couscous
- Semoule

Pains

- Pain complet (sans levain)
- Pain noir

- Pain au levain
- Pain blanc

Biscottes

- Biscotte complète

- Biscotte à la farine blanche

Pâtes

- Pâtes complètes

- Pâtes blanches

Flocons

- Flocons de céréales complètes, trempés environ 10 heures
- Flocons cuits nature (corn flakes sans sucre)

- Flocons sucrés
- Bircher sucré
- Flocons cuits sucrés

Barres de céréales

- Barre complète et nature

- Barre sucrée ou avec chocolat

Biscuits et Gâteaux

- Biscuits complets simples et peu sucrés
- Pâte à gâteau à la farine complète

- Biscuits à la farine blanche avec sucre blanc, chocolat
- Cake, tarte...
- Pâte à gâteau à la farine blanche

Tableau des PRODUITS LAITIERS - OEUFs

Alcalinisants	Peu acidifiants	Très acidifiants
Lait		
<ul style="list-style-type: none"> • Lait entier cru • Frappé banane 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait pasteurisé • Frappé avec fruits • Crème fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait upérisé (UHT) • Lait au chocolat
Beurre		
<ul style="list-style-type: none"> • Beurre frais 		<ul style="list-style-type: none"> • Beurre cuit
Fromage frais		
<ul style="list-style-type: none"> • Egoutté et frais • Sérac 	<ul style="list-style-type: none"> • Peu égoutté 	
Yaourt		
<ul style="list-style-type: none"> • Lait acidulé • Petit-lait frais • Babeurre frais 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaourt frais • Yaourt lévogyre (= au bifidus) • yaourt à boire SANS SUCRE • Petit-lait peu âgé 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaourt âgé • Yaourt dextrogyre (= sans bifidus) • Yaourt sucré, yaourt aux fruits • kéfir • Petit-lait âgé • Babeurre plus âgé
Fromage à pâte molle		
	<ul style="list-style-type: none"> • Camembert, brie..., frais, jeunes • Peu gras 	<ul style="list-style-type: none"> • Les mêmes, mais mûrs, très faits, vieux • Très gras
Fromage à pâte dure		
	<ul style="list-style-type: none"> • Gruyère • Tomme de Savoie... 	<ul style="list-style-type: none"> • De haut goût (ex : parmesan)
Œufs		
<ul style="list-style-type: none"> • Jaune d'œuf 	<ul style="list-style-type: none"> • Œuf entier 	

Tableau des CHAIRS ANIMALES

Alcalinisants	Peu acidifiants	Très acidifiants
Viandes		
	<ul style="list-style-type: none"> • Viande blanche : poulet, lapin, veau, agneau... 	<ul style="list-style-type: none"> • Viande rouge : bœuf, mouton, cheval, porc... • Charcuterie
Poissons		
	<ul style="list-style-type: none"> • Poissons maigres : merlan, sole, truite, perche... 	<ul style="list-style-type: none"> • Poissons gras : saumon, carpe, hareng, thon, maquereau, sardine, anchois ...
Fruits de mer		
	<ul style="list-style-type: none"> • Huîtres fraîches 	<ul style="list-style-type: none"> • Crustacés : homard, crevettes... • Moules

Tableau des LEGUMINEUSES

Alcalinisants	Peu acidifiants	Très acidifiants
Soja		
<ul style="list-style-type: none"> • Lait de soja (mais déconseillé) • Yaourts de soja (mais déconseillé) • Pousse de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • Grain de soja
Autres		
	<ul style="list-style-type: none"> • Pois verts secs • Lentilles • Flageolets • Haricots blancs 	<ul style="list-style-type: none"> • Pois chiches • Haricots rouges • Cacahuètes

DIVERS

Alcalinisants

Peu acidifiants

Très acidifiants

Sucre

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sucre de canne complet • Concentré de poire | <ul style="list-style-type: none"> • Sirop d'érable • Miel | <ul style="list-style-type: none"> • Sucre blanc et brun |
|--|--|---|

Sel

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sel marin (avec grande modération) • Sel de cuisine (avec grande modération) | | |
|---|--|--|

Epices et condiments

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Epices vertes : persil, basilic... | <ul style="list-style-type: none"> • Vinaigre de pomme (= vinaigre de cidre) | <ul style="list-style-type: none"> • Autres vinaigres • Câpres • Cornichons • Piments • Moutarde • Mayonnaise • Ketchup |
|--|---|--|

Huiles

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Huiles de 1^{ère} pression à froid | <ul style="list-style-type: none"> • Huiles pressées à chaud | <ul style="list-style-type: none"> • Huiles d'arachide, noix, noisette • Huiles cuites |
|--|---|--|

Graisses

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Margarine végétale non hydrogénée | | <ul style="list-style-type: none"> • Margarine hydrogénée (palme, coco...) • Graisse animale |
|---|--|--|

Champignons

- | | | |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Champignons de Paris (de souche) | <ul style="list-style-type: none"> • Autres : truffe, morille... |
|--|--|---|

Tableau des BOISSONS

Alcalinisants	Peu acidifiants	Très acidifiants
<ul style="list-style-type: none"> Eau pure 		
Eaux minérales		
<ul style="list-style-type: none"> Plate pH 7, Contrex, Evian, Henniez bleu, Limpia... 	<ul style="list-style-type: none"> Eaux mini-bulles 	<ul style="list-style-type: none"> Eaux gazéifiées
Eau du robinet		
<ul style="list-style-type: none"> Selon les villes 	<ul style="list-style-type: none"> Selon les villes 	<ul style="list-style-type: none"> Selon les villes
Eau filtrée (filtre charbon)		
	<ul style="list-style-type: none"> Filtre usé pH 6,5 Filtre neuf pH 6 	
Café, thé, infusions		
<ul style="list-style-type: none"> Café de céréales Menthe, verveine, tilleul 	<ul style="list-style-type: none"> Thé vert Bouleau, cynorrhodon, écorce de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Café Thé noir Chocolat Cacao Prêle
Jus		
<ul style="list-style-type: none"> Jus de légumes frais Petit-lait frais Lait d'amande Lait de soja (mais déconseillé) 	<ul style="list-style-type: none"> Jus de légumes lactofermenté Petit-lait peu âgé 	<ul style="list-style-type: none"> Jus de tomate Petit-lait âgé Sodas Sirops
Alcool		
	<ul style="list-style-type: none"> Bière 	<ul style="list-style-type: none"> Vin Liqueurs Alcools forts