

Tableau d'aliments alcalinisants et acidifiants

L'équilibre "Acide-Base" est nécessaire au maintien constant de notre PH sanguin à 7,43.

Cet équilibre repose sur le respect d'une certaine hygiène de vie comme le fait d'éviter le stress et de dormir suffisamment.

Il repose aussi sur une alimentation composée de 70% d'aliments alcalinisants et 30% d'aliments acidifiants.

Voici un tableau pour vous aider dans cette harmonie.

Ce tableau complète notre article "Comment l'équilibre acido-basique agit-il sur notre santé ?" rédigé par la Commission Produits de Coop Nature et publié sur notre site en août 2015

FRUITS					
Aliment	alcalinisant	acidifiant	Aliment	alcalinisant	acidifiant
Fruits acides			Fruits séchés		
Ananas	x	.	abricot	.	x
citron	x	.	banane mûre	x	.
clémentine	x	.	figue	x	.
grenade	x	.	poire	x	.
groseille	x	.	pomme	x	.
mandarine	x	.	pruneau	.	x
orange	.	x	raisin	x	.
pamplemousse	.	.			
Fruits mi-acides			Fruits neutres		
abricots	.	x	melon	x	.
cerise	x	.	pastèque	x	.
fraise	.	.			
Fruits oléagineux					
pêche	.	x	amandes sèches	x	.
poire	x	.	noisettes	.	x
pomme	x	.	noix sèches	.	x
prune	.	x	pistaches	.	x
raisin	x	.			
tomate	.	.			
Fruits doux					
banane	x	.			
dattes	x	.			
figues	x	.			
pommes douces	x	.			
raisin doux	x	.			

LÉGUMES					
Aliment	alcalinisant	acidifiant	Aliment	alcalinisant	acidifiant
Faiblement amidonnés			Moyennement amidonnés		
asperges	.	x	artichaut	.	x
aubergine	x	.	betteraves	x	.
brocoli	x	.	carottes	x	.
cardon	x	.	celerai rave	x	.
champignon	x	.	choux de Bruxelles	.	x
chicorée	x	.	échalotes	x	.
choux	x	.	navet	x	.
choux-fleurs	x	.	oignon	.	x
ciboulette	x	.	panais	x	.
concombre	x	.	persil	x	.
cornichon	x	.	petits pois frais	x	.
courge	x	.	pissenlit	x	.
courgette	x	.	rutabaga	x	.
cresson	x	.	salsifis	x	.
endive	.	x			
épinards	x	.	châtaignes	x	.
haricots verts	x	.	potatoes de terre	x	.
laitue	x	.	topinambour	x	.
mâche	.	.			
oseille	.	.			
poireaux	x	x	avocat	x	.
poivrons doux	x	.	olive	x	.
potiron	.	.			
radis	.	x			
rhubarbe	.	x	miel	.	x
scarole	.	.			

ALIMENTS DE COMPROMIS					
Aliment	alcalinisant	acidifiant	Aliment	alcalinisant	acidifiant
Légumes secs			Produits laitiers		
fèves	.	.			
haricots secs	.	x	beurre	.	x
lentilles sèches	.	x	crème fraîche	.	x
pois cassés	.	x	lait de vache	.	x
soja	x	.	lait humain	x	.
Céréales et dérivés			Lipides		
avoine	.	.			
blé complet	.	x	Caillé de lait sec	x	.
farine blanche	.	x	Fromage blanc	x	.
farine de maïs	.	x	Yaourt écrémé	x	.
farine d'avoine	.	.			
fécule	.	.			
maïs	.	x			
orge complète	x	.	St. Paulin	.	x
pain blanc	.	x	conté	.	x
pain complet	.	x	chèvre	.	x
pâtes	.	x	emmental	.	x
potatoes de terre	.	.	gruyère	.	x
riz complet	.	.			
sarrasin	.	x			
seigle complet	.	x	jaune	x	.
semoule	.	.	blanc	.	x

ALIMENTS DE DÉGÉNÉRESCENCE					
• Aliment	alcalinisant	acidifiant	• Aliment	alcalinisant	acidifiant
• Substances animales			• Divers		
• Viande de veau, bœuf	.	x	• alcools	.	x
• cœur de bœuf	.	x	• cacao	.	x
• cervelle	.	x	• condiments	.	x
• crustacés	.	x	• épices	.	x
• poissons	.	x	• pâtisseries	.	x
• volailles	.	x	• sucre	.	x

Vous pouvez aussi vous reporter au site www.ateliersante.ch de Christian Recking "Stratégies pour une santé optimale" et relire l'article "Comment l'équilibre acido-basique agit-il sur notre santé ?" rédigé par la Commission Produits de Coop Nature et publié sur notre site en août 2015