

TABLEAU DES ALIMENTS ACIDIFIANTS ET ALCALINISANTS

ALIMENTS ACIDIFIANTS

Protéines animales : surtout viande rouge et produits laitiers (surtout de vache !!)

Café, thé, chocolat, levure alimentaire, légumineuses

Graisses saturées: animales, végétales raffinées et hydrogénées

Sucre blanc, sodas, sirops, ...

Aliments raffinés: pain blanc (pain de mie, viennoiseries,...), riz blanc, farine blanche (et produits dérivés: pâtes,...), biscuits, produits industriels,...

Fruits et Jus de fruits (surtout les agrumes)

Tomate (surtout la sauce tomates)

Aliments et boissons lactofermentées (yaourt, choucroute, jus lactofermentés,...)

Vinaigre, Alcool, Tabac

ALIMENTS ALCALINISANTS

Légumes crus et cuits (sauf tomates, oseille, cresson, épinards, asperges et rhubarbe)

Huiles extraites à froid

Féculents : pomme de terre, châtaigne, patate douce,...

Fruits frais : banane

Fruits secs sucrés (sauf abricots)

Fruits secs oléagineux (sauf noix)

Fruits secs frais : avocat, olive,...

Algues

Sucre Complet

Farines complètes et semi-complètes

Féculents semi-complets et complets (pâtes, riz, pain...)

Tisanes

Eaux Alcalines

