

CLASSIFICATION DES ALIMENTS ACIDES OU ALCALINS

<u>LISTE DES ALIMENTS ALCALINS</u>	<u>LISTE DES ALIMENTS ACIDES</u> (à éviter dans le cadre d'un "régime alcalinisant")
LÉGUMES ALCALINISANTS	LÉGUMES ACIDIFIANTS
Ail et Oignons Aubergine Betteraves, Feuilles de betteraves Brocoli, Chou vert, Chou, Chou-fleur, Chou de Bruxelles Chou frisé, Chou-rave Champignons Carotte, Radis, Navet, Rutabaga Céleri Citrouille, Potiron Concombre Cresson Epinards, Laitue, Pissenlits Feuilles de bette Fenouil Fleurs comestibles Haricots verts Herbe de blé (en jus ou en poudre) Légumes fermentés, Légumes sauvages Légumes de la mer Luzerne - Foin d'orge Moutarde brune Poivrons Patates douces, Pommes de terre, Panais (IG élevé) Pois, Petits pois Spiruline, Chlorella Tomates	Maïs Olives Potiron, Courge
	FRUITS ACIDIFIANTS
	Myrtilles, Cassis, Canneberge Fruits en conserve ou glacés Prunes** et Pruneaux**
	GRAINS / PRODUITS CÉRÉALIERS ACIDIFIANTS
	Amarante, Blé, Epeautre, Orge, Maïs, Seigle Crackers, sodas Farine de blé, Farine blanche, Farine de graines de chanvre Fécule, Amidon de maïs Germe de blé Kamut (blé de Khorasan) Macaroni, Nouilles, Spaghetti Son d'avoine, Son de blé, Flocons/Gruau d'avoine Pain Quinoa Riz (toutes sortes) et Gâteaux de riz
	HARICOTS ET LÉGUMINEUSES ACIDIFIANTS
	Lait d'amande - Lait de riz - Lait de soja Haricots noirs, Haricots rouges, Haricots blancs Haricots verts Germe de soja Pois chiche
LÉGUMES ORIENTAUX ALCALINISANTS	PRODUITS LAITIERS ACIDIFIANTS
Daïkon (radis blanc/chinois) Racine de pissenlit Kombu/Dashima/Haidai (algue comestible) Maitake/Grifola frondosa (champignon comestible) Nori, Wakame (fougère de mer) Reishi, Shiitake Umeboshi (prunes salées)	Beurre Fromage Crème glacée Lait glacé
FRUITS ALCALINISANTS	NOIX ET BEURRES ACIDIFIANTS
Abricot Ananas Avocat Banane (Index Glycémique élevé) Baies - Mûres - Framboises Cerises acides Dattes et Figues séchées - Raisins secs Fraises Fruits tropicaux Raisins et Raisins de Corinthe Pamplemousse - Orange - Citron - Mandarine * Melon d'hiver - Melons cantaloup - Pastèque Nectarine - Pêche Noix de coco fraîche Pomme Poire Prunes Umeboshi Rhubarbe Tomate	Noix - Noix de cajou - Noix de pécan Légumineuses Cacahuètes - Beurre de cacahuète Tahini (beurre de sésame)
	PROTÉINES ANIMALES ACIDIFIANTES
	Bacon - Lard - Saucisse Bœuf Carpes - Brochet Corned Beef Poissons : Eglefin, Saumon, Sardines, Thon, Morue, Cabillaud Agneau Viandes biologiques Porc Lapin Moules, Crevettes, Huîtres, Homard Fruits de mer : Palourdes, Coquille Saint-Jacques,... Volailles : Poulet, Dinde Veau
PROTÉINES ALCALINISANTES	GRAISSES ET HUILES ACIDIFIANTES
Amandes Marrons Millet Tempeh (fermenté) Tofu (fermenté) Protéine Whey/lactosérum (en poudre)	Huile d'avocat Beurre Huile de colza, maïs, lin, graines de chanvre Saindoux Huile d'olive, de carthame, sésame, tournesol
ÉDULCORANTS ALCALINISANTS	ÉDULCORANTS ACIDIFIANTS
Stevia	Caroube Sirop de maïs Sucre
ÉPICES ET ASSAISONNEMENTS ALCALINISANTS	ALCOOLS ACIDIFIANTS
Cannelle, Curry, Gingembre Herbes (toutes) Miso, Tamari (sauce de soja japonaise) Moutarde Piment rouge Sel marin	Bière (pH 2,5) Alcool fort / Spiritueux Alcools Vin
AUTRES ALIMENTS ALCALINISANTS	AUTRES ALIMENTS ACIDIFIANTS
Cultures probiotiques Eau minérale et Eau antioxydante alcaline Granules de lécithine Jus de fruits frais, Jus de légumes Mélasse (épuisée) Pollen d'abeille Produits laitiers aigres Vinaigre de cidre de pomme	Ketchup Cacao Café (pH 4) Moutarde Poivre Boissons gazeuses (Coca-Cola : pH 2) Vinaigre
MINÉRAUX ALCALINISANTS	MÉDICAMENTS ET PRODUITS CHIMIQUES ACIDIFIANTS
Calcium : pH 12 Césium : pH 14 Magnésium : pH 9 Potassium : pH 14 Sodium : pH 14	Aspirine Produits chimiques Médicaments, thérapeutiques Médicaments, psychédéliques Herbicides et Pesticides Tabac

CLASSIFICATION DES ALIMENTS ACIDES OU ALCALINS

(suite)

Remarque importante :

* Bien que beaucoup de monde pensent que les agrumes aient un effet acidifiant sur le corps, l'acide citrique qu'ils contiennent ont en fait un **effet alcalinisant** sur l'organisme.

La tendance d'un aliment à former des acides ou des alcalins dans le corps n'a rien à voir avec le pH de ce même aliment. Par exemple, les citrons sont très acides, mais les produits finis qu'ils fabriquent (après la digestion et l'assimilation) sont très basiques, donc les citrons sont producteurs d'alcalins dans le corps.

De la même manière, la viande apparaît comme alcalines avant la digestion, mais elle laisse des résidus très acides dans le corps donc (comme presque tous les produits d'origine animale) la viande est hautement productrice d'acides.

** Ces aliments laissent un résidu alcalin mais ont un effet acidifiant sur l'organisme.

INCONNUS :

Il y a plusieurs versions de listes d'aliments acides et alcalins dans divers livres et sites Internet.

Les aliments suivants sont parfois classés dans la colonne "Acidifiant" du tableau et parfois dans la colonne "Alcalinisant".

Il est important de veiller à ce qu'un bon pourcentage des aliments que vous mangez provient de la catégorie "alcalinisante".

- ✓ Noix, Noix du Brésil, Noix de cajou
- ✓ Choux de Bruxelles, Choucroute
- ✓ Sarrasin, Quinoa
- ✓ Poulet
- ✓ Maïs
- ✓ Fromage blanc, Lait, Lait bio (non pasteurisé), Yaourt
- ✓ Œufs
- ✓ Thé vert, Tisane
- ✓ Miel, Sirop d'érable
- ✓ Kombucha
- ✓ Haricots de Lima
- ✓ Pommes de terre blanches
- ✓ Graines de lin, Graines de citrouille, Graines germées, Graines de tournesol
- ✓ Produits à base de soja
- ✓ Courges
- ✓ Tomates

ATTENTION : ces affirmations n'ont pas été évaluées par les organisations gouvernementales et ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie quelconque. La recherche scientifique est en cours