

CLASSIFICATION DES ALIMENTS ACIDES OU ALCALINS

LISTE DES ALIMENTS ALCALINS		LISTE DES ALIMENTS ACIDES (à éviter dans le cadre d'un "régime alcalinisateur")	
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 Pâtes douces, Pommes de terre, Panais (IG élevé) Pois, Petits pois Spiruline, Chlorella Tomates		Maïs Olives Potiron, Courge	
LÉGUMES ORIENTAUX ALCALINISANTS		FRUITS ACIDIFIANTS	
Daikon (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)		Myrtilles, Cassis, Canneberge Fruits en conserve ou glacés Prunes** et Pruneaux**	
FRUITS ALCALINISANTS		GRAINS / PRODUITS CÉRÉALIERS 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		Amarante, Blé, Epeautre, Orge, Maïs, Seigle Crackers, sodas Farine de blé, Farine blanche, Farine de graines de chanvre Fécule, Amidon de maïs Germes 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	
PROTÉINES ALCALINISANTES		HARICOTS ET LÉGUMINEUSES ACIDIFIANTS	
Amandes Marrons Millet Tempeh (fermenté) Tofu (fermenté) Protéine Whey/lactosérum (en poudre)		Lait d'amande - Lait de riz - Lait de soja Harcots noirs, Haricots rouges, Haricots blancs Harcots verts Germes de soja Pois chiche	
ÉDULCORANTS ALCALINISANTS		PRODUITS LAITIERS ACIDIFIANTS	
Stevia		Beurre Fromage Crème glacée Lait glacé	
ÉPICES ET ASSAISONNEMENTS ALCALINISANTS		NOIX ET BEURRES ACIDIFIANTS	
Cannelle, Curry, Gingembre Herbes (toutes) Miso, Tamari (sauce de soja japonaise) Moutarde Piment rouge Sel marin		Noix - Noix de cajou - Noix de pécan Légumineuses Cacahuètes - Beurre de cacahuète Tahini (beurre de sésame)	
AUTRES ALIMENTS ALCALINISANTS		PROTÉINES ANIMALES ACIDIFIANTES	
Cultures probiotiques Eau minérale et Eau antioxydante alcaline Granules de lécitine Jus de fruits frais, Jus de légumes Mélasse (épuisée) Pollén d'abeille Produits laitiers aigres Vinaigre de cidre de pomme		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	
MINÉRAUX ALCALINISANTS		GRAISSES ET HUILES ACIDIFIANTES	
Calcium : pH 12 Césium : pH 14 Magnésium : pH 9 Potassium : pH 14 Sodium : pH 14		Huile d'avocat Beurre Huile de colza, maïs, lin, graines de chanvre Saindoux Huile d'olive, de carthame, sésame, tournesol	
LISTE DES ALIMENTS ACIDES		ÉDULCORANTS ACIDIFIANTS	
		Caroube Sirop de maïs Sucre	
		ALCOOLS ACIDIFIANTS	
		Bière (pH 2,5) Alcool fort / Spiritueux Alcools Vin	
		AUTRES ALIMENTS ACIDIFIANTS	
		Ketchup Cacao Café (pH 4) Moutarde Poivre Boissons gazeuses (Coca-Cola : pH 2) Vinaigre	
		MÉDICAMENTS ET PRODUITS CHIMIQUES ACIDIFIANTS	
		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 alcalinissant** 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 "Alcalinissant".

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

- ✓ *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 destinés à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie quelconque. La recherche scientifique est en cours