

LISTE DES ALIMENTS ACIDES, ACIDIFIANTS ET ALCALINISANTS

LES ALIMENTS ACIDIFIANTS

La viande, la volaille, la charcuterie, le poisson, les corps gras animaux
Le blanc d'œuf
Les fromages forts et les produits laitiers riches en petit lait
Les huiles végétales comme les huiles raffinées
Les légumes secs (lentilles, pois, haricots blancs), l'asperge, l'artichaut
Les céréales, le pain, les pâtes, la semoule, la farine blanc
Le sucre raffiné et blanc et les sucreries (chocolat, bonbons, confiture)
Le café, le thé, le vin et les boissons industrielles sucrées



LES ALIMENTS ALCALINISANTS

Les pommes de terre, les légumes verts, crus ou cuits (haricots verts, salade), les légumes colorés (carottes, betterave sauf la tomate), l'oignon, l'ail
Les herbes aromatiques
Le lait, la crème
La banane, l'amande, la noix du Brésil, la châtaigne, les fruits secs en quantité modérée (sauf l'abricot)
L'eau minérale alcaline



LES ALIMENTS ACIDES

Le petit lait non frais (yaourt, kéfir...)
Les fruits non mûrs
Les fruits acides (groseilles, citrons, pamplemousses, certaines pommes...)
Les légumes acides (tomates, oseille...)
La choucroute
Le vinaigre
Le miel

