

Tableaux des aliments acide - alcalin

<b>Tableau aliments divers</b>		
<i>Alcalinisant</i>	<i>peu acidifiants</i>	<i>Très acidifiants</i>
<b>Sucre</b>		
<input type="checkbox"/> sucre de canne, complet (Succanat) <input type="checkbox"/> concentré de poire	<input type="checkbox"/> sirop d'érable <input type="checkbox"/> miel	<input type="checkbox"/> sucre blanc et brun
<b>Sel</b>		
<input type="checkbox"/> sel marin <input type="checkbox"/> sel de cuisine (mer)		
<b>Épices et condiments</b>		
<input type="checkbox"/> épices vertes : persil, basilic	<input type="checkbox"/> vinaigre de pomme	<input type="checkbox"/> câpres <input type="checkbox"/> cornichons <input type="checkbox"/> piments <input type="checkbox"/> moutarde <input type="checkbox"/> mayonnaise <input type="checkbox"/> ketchup <input type="checkbox"/> autres vinaigres
<b>Huiles</b>		
<input type="checkbox"/> de 1 <sup>re</sup> pression à froid : tournesol, olive, carthame...	<input type="checkbox"/> les mêmes pressées à chaud	<input type="checkbox"/> arachide, noix, noisette <input type="checkbox"/> huiles cuites
<b>Graisses</b>		
<input type="checkbox"/> margarine végétale, non hydrogénée		<input type="checkbox"/> margarine hydrogénée (de palme, coco...) <input type="checkbox"/> graisse animale
<b>Champignons</b>		
	<input type="checkbox"/> champignons de Paris (de souche)	<input type="checkbox"/> autres : truffe, morille...

<b>Tableau des boissons</b>		
<i>Alcalinisant</i>	<i>peu acidifiants</i>	<i>très acidifiants</i>
<input type="checkbox"/> eau pure		
<b><i>Eaux minérales</i></b>		
<input type="checkbox"/> plate pH 7		<input type="checkbox"/> eau gazéifiées
<b><i>Eau du robinet</i></b>		
<input type="checkbox"/> selon les villes	<input type="checkbox"/> selon les villes	<input type="checkbox"/> selon les villes
<b><i>Eau filtrée (filtre charbon)</i></b>		
<input type="checkbox"/> selon les villes	<input type="checkbox"/> selon les villes	<input type="checkbox"/> selon les villes
<b><i>Café, thé, infusions</i></b>		
<input type="checkbox"/> café céréales	<input type="checkbox"/> thé vert	<input type="checkbox"/> café
<input type="checkbox"/> menthe, verveine, tilleul...	<input type="checkbox"/> bouleau, cynorrhodon, écorce de fruits	<input type="checkbox"/> thé noir
		<input type="checkbox"/> chocolat
		<input type="checkbox"/> cacao
		<input type="checkbox"/> prêle
<b><i>Jus</i></b>		
<input type="checkbox"/> de légumes frais	<input type="checkbox"/> de légumes lactofermenté <i>Biotta</i>	<input type="checkbox"/> de tomate
<input type="checkbox"/> petit-lait frais	<input type="checkbox"/> petit-lait peu âgé	<input type="checkbox"/> petit-lait âgé
<input type="checkbox"/> Boisson d'amande		<input type="checkbox"/> limonades industrielles
<input type="checkbox"/> Boisson de soja		<input type="checkbox"/> sirops
<b><i>Alcool</i></b>		
	<input type="checkbox"/> bière	<input type="checkbox"/> vin
		<input type="checkbox"/> liqueurs
		<input type="checkbox"/> alcool forts

Toutes les céréales sont acidifiantes pour l'organisme sauf le maïs.

<b>Tableau des céréales</b>		
<b>Céréales</b>	<b>Acide</b>	<b>Gluten</b>
<input type="checkbox"/> blé	+++	+++
<input type="checkbox"/> froment	+++	+++
<input type="checkbox"/> avoine	+++	+++
<input type="checkbox"/> orge	++	
<input type="checkbox"/> riz complet	+	
<input type="checkbox"/> seigle	++	++
<input type="checkbox"/> sarrasin	++	++
<input type="checkbox"/> épeautre	+	+
<input type="checkbox"/> kamut	+	
<input type="checkbox"/> millet	+++	
<input type="checkbox"/> quinoa	++	+
<input type="checkbox"/> teff		
<input type="checkbox"/> riz blanc	+++	
<input type="checkbox"/> semoule complet	++	++
<input type="checkbox"/> crème de riz	++	
<input type="checkbox"/> triticales (Hybride seigle et blé)	+++	++
<input type="checkbox"/> amarante	++	
<input type="checkbox"/> maïs	alcalin	
<b>Acide</b>	<b>Très acide</b>	
pain complet	pain blanc	
biscotte complète	biscotte farine blanche	
pâtes complètes	pâtes blanches	
flocons de céréales complètes trempés 8h	flocons sucrés précuit	
flocons de céréales secs	flocons secs sucrés	
Farines complètes nature	Farines sucrées ou avec chocolat	
biscuit complet simple et peu sucré	biscuit farine blanche + sucre blanc	
pâte à gâteau à la farine complète	pâte gâteau farine blanche	

## Les Protéines

Les protéines génèrent, en général, des résidus acides qu'on appelle purines, pouvant surcharger les reins, donc irriter les voies urinaires et amener une trop grande présence d'acide urique dans le sang.

Effets = douleurs articulaires, début d'arthrite, urines chargées et brûlantes, pertes vaginales trop abondantes, névralgie, nervosité, etc.

<b>Tableau des chairs animales</b>	
<i>À déconseiller</i>	<i>À privilégier</i>
<b>Viande</b>	
<input type="checkbox"/> charcuterie, abats <input type="checkbox"/> porc = parasites <input type="checkbox"/> bacon = nitrate + nitrite <input type="checkbox"/> agneau <input type="checkbox"/> veau <input type="checkbox"/> chevreau <input type="checkbox"/> bœuf = stéroïde + antibiotique <input type="checkbox"/> poulet commercial <input type="checkbox"/> poulet de grain	<input type="checkbox"/> bœuf bio <input type="checkbox"/> poulet bio <input type="checkbox"/> dinde
<b>Poisson</b>	
<input type="checkbox"/> sole <input type="checkbox"/> fruits de mer <input type="checkbox"/> moule <input type="checkbox"/> huître <input type="checkbox"/> sushi <input type="checkbox"/> thon <input type="checkbox"/> requin <input type="checkbox"/> truite grise <input type="checkbox"/> dorée, perchaude <input type="checkbox"/> achigan, maskinongé <input type="checkbox"/> brochet <p style="text-align: center;"><i>*le sélénium diminue le mercure</i></p>	<input type="checkbox"/> aiglefin <input type="checkbox"/> pétoncle <input type="checkbox"/> saumon <input type="checkbox"/> sardine <input type="checkbox"/> hareng <input type="checkbox"/> maquereau <input type="checkbox"/> morue

<b>Tableau des fruits frais</b>		
<i>Alcalinisant</i>	<i>peu acidifiants</i>	<i>Très acidifiants</i>
<b>Fruits</b>		
	<input type="checkbox"/> pomme : golden <input type="checkbox"/> poire : Williams <input type="checkbox"/> raisin <input type="checkbox"/> prune <input type="checkbox"/> abricot très mûr <input type="checkbox"/> cerise : bigarreaux <input type="checkbox"/> pêche <input type="checkbox"/> figue <input type="checkbox"/> mirabelle <input type="checkbox"/> melon <input type="checkbox"/> pastèque	<input type="checkbox"/> cloche, à cidre <input type="checkbox"/> autres poires <input type="checkbox"/> rhubarbe <input type="checkbox"/> brugnion, reine-claude <input type="checkbox"/> abricot autres <input type="checkbox"/> griotte
<b>Petits fruits</b>		
	<input type="checkbox"/> fraise : grosse, douce <input type="checkbox"/> groseille à maquereau <input type="checkbox"/> myrtille	<input type="checkbox"/> fraise : petite, acidulée <input type="checkbox"/> groseille en grappes <input type="checkbox"/> framboise <input type="checkbox"/> cassis <input type="checkbox"/> argousier <input type="checkbox"/> prunelle <input type="checkbox"/> mûre <input type="checkbox"/> grenade
<b>Agrumes</b>		
	<input type="checkbox"/> clémentine	<input type="checkbox"/> mandarine <input type="checkbox"/> orange <input type="checkbox"/> citron (selon le cas)* <input type="checkbox"/> pamplemousse
<b>Fruits exotiques</b>		
<input type="checkbox"/> banane	<input type="checkbox"/> mangue <input type="checkbox"/> grenade <input type="checkbox"/> Kaki	<input type="checkbox"/> ananas <input type="checkbox"/> kiwi

\* Si votre foie est en mesure de bien métaboliser les acides du citron, il devient un aliment détersif, fluidifiant du sang, il purifie, fortifie et assouplit les vaisseaux, il aide à la fixation du calcium.

<b>Tableau des fruits oléagineux</b>		
<i>Trempés de 1 h à 4 h</i>		
<i>Alcalinisant</i>	<i>peu acidifiants</i>	<i>très acidifiants</i>
<input type="checkbox"/> amandes <input type="checkbox"/> noix de Brésil <input type="checkbox"/> olives noires (à l'huile)	<input type="checkbox"/> noix de cajou (rein) <input type="checkbox"/> sésame <input type="checkbox"/> pignon (oxyde facilement) <input type="checkbox"/> noix de coco <input type="checkbox"/> olive verte	<input type="checkbox"/> noix <input type="checkbox"/> noisette aveline (cœur) <input type="checkbox"/> cacahuète <input type="checkbox"/> noix de pacanes <input type="checkbox"/> pistache <input type="checkbox"/> pépin de courge <input type="checkbox"/> graine de tournesol <input type="checkbox"/> olive au vinaigre <input type="checkbox"/> pacane (tendons) <input type="checkbox"/> Noix de Grenoble (cerveau, focus)

Tremper de 1 h à 4 h avant de les consommer, garder toujours au frigo le plus possible, moude la quantité désirée pour 1 à 2 jours seulement

Quantité à consommer quotidiennement = 1 poignée

<b>Tableau des fruits secs</b>		
<i>Alcalinisant</i>	<i>peu acidifiants</i>	<i>Très acidifiants</i>
<b>Fruits</b>		
<input type="checkbox"/> raisin sec <input type="checkbox"/> abricot doux, séché naturellement <input type="checkbox"/> banane <input type="checkbox"/> datte	<input type="checkbox"/> pruneaux <input type="checkbox"/> poire <input type="checkbox"/> pomme <input type="checkbox"/> pêche <input type="checkbox"/> figue <input type="checkbox"/> mangue <input type="checkbox"/> ananas	<input type="checkbox"/> abricot acide soufré

<b>Tableau des légumes</b>		
<i>très alcalins</i>	<i>peu alcalinisant</i>	<i>acidifiants</i>
<b>Soja</b>		
<input type="checkbox"/> pomme de terre		
<b>Légumes verts</b>		
<input type="checkbox"/> salades : <ul style="list-style-type: none"> <li>• pommée</li> <li>• chicorée</li> <li>• scarole</li> <li>• laitue</li> <li>• dent-de-lion</li> </ul> <input type="checkbox"/> chou vert <input type="checkbox"/> céleri branche <input type="checkbox"/> haricot vert <input type="checkbox"/> fenouil <input type="checkbox"/> bette (feuilles) <input type="checkbox"/> artichaut <input type="checkbox"/> brocoli <input type="checkbox"/> chou de Bruxelles <input type="checkbox"/> herbe de blé <input type="checkbox"/> herbe d'orge <input type="checkbox"/> germination		
<b>Légumes colorés</b>		
<input type="checkbox"/> épinards <input type="checkbox"/> carotte <input type="checkbox"/> betterave rouge (résidu acide oxalique, attention rein) <input type="checkbox"/> chou rouge <input type="checkbox"/> haricot jaune <input type="checkbox"/> patate douce		
<b>Légumes fruits</b>		
<input type="checkbox"/> courge <input type="checkbox"/> courgette <input type="checkbox"/> pâtisson	<input type="checkbox"/> avocat	<input type="checkbox"/> tomate <input type="checkbox"/> aubergine <input type="checkbox"/> cornichon au vinaigre
<b>Légumes blancs</b>		
	<input type="checkbox"/> endive <input type="checkbox"/> salade blanche <input type="checkbox"/> céleri <input type="checkbox"/> salsifis <input type="checkbox"/> crosne <input type="checkbox"/> panais <input type="checkbox"/> topinambour <input type="checkbox"/> chou-fleur	
<b>Légumes souffrés</b>		
	<input type="checkbox"/> radis <input type="checkbox"/> navet <input type="checkbox"/> poivron <input type="checkbox"/> oignon <input type="checkbox"/> ail <input type="checkbox"/> échalote <input type="checkbox"/> asperge*	

Si votre organisme est en carence de sels alcalins (calcium, potassium, magnésium, sodium), vous serez probablement sensible à certaines aliments contenant de l'acide citrique, de l'acide oxalique, du soufre, du chlore et du phosphore, comme la rhubarbe, l'épinard, l'asperge, le citron et le vinaigre de cidre. Ils devront donc être consommés en petites quantités au début

<b>Tableau des légumineuses</b>		
<i>Alcalinisant</i>	<i>peu acidifiants</i>	<i>Très acidifiants</i>
<b>Soja</b>		
<input type="checkbox"/> Boisson de soja <input type="checkbox"/> yogourt de soja <input type="checkbox"/> pousse de soja	<input type="checkbox"/> tofu	<input type="checkbox"/> grain de soja
<b>Autres</b>		
	<input type="checkbox"/> pois verts secs <input type="checkbox"/> flageolets <input type="checkbox"/> haricots blancs	<input type="checkbox"/> pois chiche <input type="checkbox"/> haricots rouges <input type="checkbox"/> cacahuètes <input type="checkbox"/> lentilles



<b>Tableau des produits laitiers</b>		
<i>Alcalinisant</i>	<i>peu acidifiants</i>	<i>très acidifiants</i>
<b>Lait</b>		
<input type="checkbox"/> lait entier cru <input type="checkbox"/> frappé banane	<input type="checkbox"/> lait pasteurisé <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ou si mal assimilé</span> →	<input type="checkbox"/> lait chocolat
<b>Beurre</b>		
<input type="checkbox"/> beurre frais		<input type="checkbox"/> beurre cuit
<b>Fromage blanc</b>		
	<input type="checkbox"/> maigre	<input type="checkbox"/> gras
<b>Yogourt</b>		
<input type="checkbox"/> Bio k plus <input type="checkbox"/> lait acidulé <input type="checkbox"/> petit-lait frais <input type="checkbox"/> babeurre frais	<input type="checkbox"/> yogourt frais <input type="checkbox"/> yogourt drink sans sucre <input type="checkbox"/> petit-lait peu âgé	<input type="checkbox"/> yogourt âgé <input type="checkbox"/> yogourt dextrogyre <input type="checkbox"/> yogourt sucré + fruits <input type="checkbox"/> kéfir <input type="checkbox"/> petit-lait âgé <input type="checkbox"/> babeurre plus âgé
<b>Fromage à pâte molle</b>		
<input type="checkbox"/> Quark	<input type="checkbox"/> camembert – brie frais, jeunes, peu gras	<input type="checkbox"/> les mêmes, mais mûrs, très faits, vieux, très gras
<b>Fromage à pâte dure</b>		
	<input type="checkbox"/> gruyère	<input type="checkbox"/> de haut goût : parmesan
<b>Oeufs</b>		
<input type="checkbox"/> jaune d'œuf	<input type="checkbox"/> œuf	

Considérations :

Au Québec, les produits laitiers sont pasteurisés, les animaux consomment aussi beaucoup d'antibiotiques et d'hormones, c'est pourquoi les produits laitiers, en général, sont acidifiants pour l'organisme.

Il est aussi clair qu'un être humain ou animal ne devrait pas consommer de produits laitiers après avoir été sevré. Cependant, certains d'entre vous semblent croire que le lait est une source importante de calcium. Si votre organisme assimile mal cet aliment, les effets nocifs (acidité, mucus et allergies) viennent peu à peu renverser l'effet positif de son calcium.

acidification = déminéralisation = maladie ostéo-musculaire

---

**Référence :** VASAY, Christopher. *Gérez votre équilibre acido-basique, une vision complète*, Éditions Jouvence, 1999, 192 p.