

AUX ALIMENTS ACIDES ET ACIDIFIANTS, PREFEREZ LES ALIMENTS ALCALINISANTS !

Fruits acides : agrumes, tomates, fruit de la passion, ananas, kiwis, fruits rouges, abricots secs, tous les fruits pas assez murs



Préférez : bananes, dattes, figues, châtaignes, pommes, poires, amandes, pruneaux, raisins, avocat, olives



Légumes acides : oseille, cresson, épinards, asperges



Préférez : pomme de terre, topinambour, potimarron, choux, carottes, betteraves



Laitages acides : lait, fromage blanc, fromages fermentés, yaourts,

Préférez : fromages de chèvre ou de brebis



Les condiments acides : cornichons, ketchup, sauce tomate, vinaigre



Préférez : moutarde, herbes aromatiques, épices, algues

Les huiles et graisses acides : toutes les huiles raffinées, les graisses cuites, les fritures



Préférez : les huiles vierges de première pression à froid de qualité biologique, olive pour la cuisson, lin, cameline, colza, chanvre, noix pour l'assaisonnement (à conserver impérativement au réfrigérateur)



Les céréales acidifiantes : farines blanches, toutes céréales raffinées



Préférez : les céréales complètes ou demi complètes de qualité biologique, sans gluten (riz, millet, quinoa, sarrasin)

Les protéines acidifiantes : viandes rouges, volailles, charcuterie, abats, gibiers, crustacés



Préférez : en priorité les protéines d'origine végétale, comme les légumineuses (soja, haricots, pois chiche, lentille, fève, haricot mungo) ou sinon poisson (en privilégiant les petits poissons gras : hareng, maquereau, sardine)



Les sucres acidifiants : tous les sucres raffinés et le chocolat
Préférez le sucre complet (type rapa dura)

Les boissons acidifiantes : café, thé noir, soda, cidre, vin blanc, champagne



Préférez : boisson à base de céréales (lait végétal), chicorée, tisanes, thé vert, thé rooibos

