



Les nouveaux herboristes

TABLEAU COMPARATIFS D'ALIMENTS ACIDES OU ALCALINS

Ce tableau oppose quelques exemples d'aliments acides et alcalins. Veillez à conserver un bon équilibre dans votre alimentation et privilégiez les aliments alcalins.

ALIMENTS ACIDES À LIMITER

Produits carnés, protéines

Viande, charcuterie	Longue barre rouge
Poisson	Barre rouge
Œuf	Barre rouge

Produits laitiers

Brie (à la crème)	Barre rouge
Edam (à la crème)	Barre rouge
Emmental (riche en mg)	Barre rouge
Fromage frais (double-crème)	Barre rouge
Gouda (riche en mg)	Barre rouge
Kéfir, lait entier	Barre rouge

Céréales, farines

Pâte	Barre rouge
Riz	Barre rouge
Pain	Barre rouge

Noix

Noisette	Barre rouge
Noix	Barre rouge
Pistache	Barre rouge

Divers

Huile d'olive	Barre rouge
Miel, huile de tournesol	Barre rouge
Sucre blanc	Barre rouge
Boissons alcoolisées	Barre rouge

ALIMENTS ALCALINS À PRIVILÉGIER

Légumes et salades

Ail	Barre verte
Avocat	Barre verte
Brocoli, haricot	Barre verte
Carotte	Barre verte
Chou-fleur, concombre	Barre verte
Chou-rave	Barre verte
Epinard	Barre verte
Fenouil	Barre verte
Marron	Barre verte
Petit pois	Barre verte
Poireau, mâche	Barre verte
Poivron, laitue iceberg	Barre verte
Pomme de terre	Barre verte
Radis	Barre verte
Laitue	Barre verte

Fruits

Banane	Barre verte
Cerise	Barre verte
Figue séchée	Barre verte
Fraise, pêche, pomme	Barre verte
Kiwi, mangue	Barre verte
Melon, poire	Barre verte
Pamplemousse, citron, raisin	Barre verte
Raisin sec	Barre verte
Jus de fruits/légumes frais	Barre verte

LES ALIMENTS ACIDES DÉPENDENT DE L'ÉTAT DE SANTÉ DU CONSOMMATEUR

Les aliments acides sont naturellement riches en composés acides (p.ex. les agrumes, le vinaigre), donc plus facilement reconnaissables. Dans l'organisme, ils vont être métabolisés en acides et en bases. La neutralisation des acides se fera ou pas selon le métabolisme de chacun. Ainsi le citron, malgré son goût acide sera un aliment basifiant pour toute personne en bonne santé. Chez une personne avec un déficit métabolique, ces mêmes composés ne pourront être métabolisés et resteront sous leur forme acide.

LES ALIMENTS ACIDIFIANTS AURONT UN RÉSULTAT IDENTIQUE POUR TOUT CONSOMMATEUR

Les aliments acidifiants (ou producteurs d'acides) prodiguent au corps de façon naturelle, lors de leur transformation dans l'organisme (p.ex. la digestion, utilisation au niveau cellulaire) des acides. Afin de ne pas surcharger notre métabolisme, il faut limiter l'apport d'aliments acidifiants et les associer avec des aliments basifiants pour éviter tout déséquilibre. Un excès peut provoquer de nombreux maux. Cependant, la plupart des aliments acidifiants constitue la base de notre nutrition et ils ne peuvent être éliminés de notre alimentation.

LES ALIMENTS BASIFIANTS OU ALCANISANTS

Les aliments basifiants sont riches en bases et pauvres en substances acides. La transformation de ces aliments par l'organisme ne libère pas non plus de composés acides. Ils possèdent donc des propriétés alcalinisantes bénéfiques pour le terrain.