



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	■
Poisson	■
Œuf	■

Produits laitiers

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

Céréales, farines

Pâte	■
Riz	■
Pain	■

Noix

Noisette	■
Noix	■
Pistache	■

Divers

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

ALIMENTS ALCALINS À PRIVILÉGIER

Légumes et salades

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

Fruits

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

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.