

## **ALIMENTS ACIDIFIANTS**

	<u>Légumes</u>		<u>Légumineuses</u>	<u>Fruits</u>
Viandes rouges Charcuteries Agneau Saumon Thon Poissons Fruits de mer Aliments raffinés Fromage fort Yogourt commercial Colorants alimentaires Additifs alimentaires	Chou cuit Asperge Épinard Poivron vert Betterave Endive Aubergine Cresson Radis Raifort Chou de Bruxelles Chicorée	Aliments en conserves Alcool Vin Bière Sucre Café Thé Blanc d'œuf Produits laitiers Chocolat Céréales de blé (gluten) Avoine Sauce soya Confitures Cassonade Fructose Poivre Cannelle Muscade Moutarde	Arachides Fèves rouges Châtaigne Lentilles vertes et orange Fève blanche Fève œil noir Pois chiches Fèves mung (sauf si germées) Fèves aduki (sauf si germées)	Agrumes Orange Pamplemousse Ananas Grenade Kiwi Fraise Tomate Rhubarbe  <b><u>Mi-acide</u></b> Bleuet Framboise Pêches Prune Pomme Raisin Nectarine Mangue Seigle Lychee Papaye Goyave

N.B : On peut ajouter de la levure alimentaire pour alcaliniser tous ces aliments.

## **ALIMENTS ALCALINISANTS**

	<u>Germination</u>	<u>Légumineuses</u>		<u>Fruits doux</u>
Riz Millet Orge Maïs Seigle Sarrasin Tapioca Couscous  Fromage Quark Cottage Fromage de chèvre Lait de chèvre	Fèves mung Fèves aduki Salade Crudités Luzerne	Fève de Lima Fève de soya  <b><u>Légumes</u></b> Pomme de terre Citrouille Courgette Avocat Chou-fleur Persil Poireau Famille des courges Céleri Rutabaga Poivron rouge Pois mange-tout Fève verte et jaune Navet Panais Concombre	Amande Noix Noisette Graine de tournesol Graines de sésame Graines Levures Camomille Verveine Levure alimentaire Noix de coco	Banane Datte Figue Pruneau Raisin sec Abricot Pomme jaune délicieuse Pomme Gala Poire Melon miel