



## LE GUIDE : TABLEAUX DES ALIMENTS ACIDE - ALCALIN

SUCRE			
ALIMENTS DIVERS	ALCANISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
Concentré de poire	X		
Miel		X	
Sirop d'érable		X	
Sucre blanc et brun			X
Sucre de canne, complet (Sucanat)	X		



SEL			
ALIMENTS DIVERS	ALCANISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
Sel de cuisine (mer)	X		
Sel marin	X		



ÉPICES ET CONDIMENTS			
ALIMENTS DIVERS	ALCANISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
Autre vinaigre			X
Câpres			X
Cornichons			X
Épices vertes : persil, basilic	X		
Ketchup			X
Mayonnaise			X
Moutarde			X
Piments			X
Vinaigre de pomme		X	



HUILES			
ALIMENTS DIVERS	ALCANISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
Arachide, noix, noisette, huiles cuites			X
De 1re pression à froid : tournesol, olive, carthame...	X		
De 1re pression à chaud : tournesol, olive, carthame...		X	



GRAISSES			
ALIMENTS DIVERS	ALCANISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
Graisse animale			X
Margarine hydrogénée (de palme, coco...)			X



CHAMPIGNONS DE PARIS			
ALIMENTS DIVERS	ALCANISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
Champignons de Paris (de souche)		X	
Autres : truffe, morille...			X



TABLEAU DES BOISSONS			
ALIMENTS DIVERS	ALCANISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
Eau pure	X		
EAUX MINÉRALES			
Eau gazéifiées			X
Plate pH 7	X		
EAU DU ROBINET			
Selon les villes	X	X	X
CAFÉ, THÉ, INFUSIONS			
Bouleau, cynorrhodon, écorce de fruits		X	
Cacao			X
Café			X
Café céréales	X		
Chocolat			X
Menthe, verveine,, tilleul...	X		
Prêle			X
Thé noir			X
Thé vert		X	
JUS			
Boisson d'amande	X		
Boisson de soja	X		
De légumes		X	
De légumes frais	X		
De tomate			X
Lactofermenté Biotta		X	
Limonades industrielles			X
Petit-lait âgé			X
Petit-lait frais	X		
Petit-lait peu âgé		X	
Sirops			X
ALCOOL			
Alcool forts			X
Bière		X	
Liqueurs			X
Vin			X



## TABLEAU DES CÉRÉALES

\* TOUTES LES CÉRÉALES SONT ACIDIFIANTES POUR L'ORGANISME SAUF LE MAÏS.

ALIMENTS DIVERS	ACIDE	GLUTEN
Amaranthe	++	
Avoine	+++	+++
Blé	+++	+++
Crème de riz	++	
Épeautre	+	+
Froment	+++	+++
Kamut	+	
Millet	+++	
Orge	++	
Quinoa	++	+
Riz blanc	+++	
Riz complet	+	
Sarrasin	++	++
Seigle	++	++
Semoule complète	++	++
Teff		
Triticale (hybride seigle et blé)	+++	++
Maïs		alcalin
	ACIDE	TRÈS ACIDE
Biscotte complète	X	
Biscuit complet simple et peu sucré	X	
Farine complètes nature	X	
Flocons de céréales complètes trempés 8h	X	
Flocons de céréales secs	X	
Pain complet	X	
Pâte à gâteau à la farine complète	X	
Pâtes complètes	X	
Biscotte farine blanche		X
Biscuit farine blanche + sucre blanc		X
Farine sucrées ou avec chocolat		X
Flocons secs sucrés		X
Flocons sucrés précuit		X
Pain blanc		X
Pâtes blanches		X
Pâte gâteau farine blanche		X



## 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...

### TABLEAU DES CHAIRS ANIMALES

ALIMENTS DIVERS	À DÉCONSEILLER	À PRIVILÉGIER
VIANDE		
Agneau	X	
Bacon = nitrate + nitrite	X	
Boeuf bio		X
Boeuf = stéroïde + antibiotique	X	
Charcuterie, abats	X	
Chevreau	X	
Dinde		X
Poulet bio		X
Poulet commercial	X	
Poulet de grain	X	
Porc = parasites	X	
Veau	X	
POISSON		
Achigan, maskinongé	X	
Aiglefin		X
Brochet	X	
Doré, perchaude	X	
Fruits de mer	X	
Hareng		X
Huître	X	
Maquereau		X
Moule	X	
Morue		X
Pétoncle		X
Requin	X	
Sardine		X
Saumon		X
Sole	X	
Sushi	X	
Thon	X	
Truite grise	X	



**TABLEAU DES FRUITS FRAIS**

ALIMENTS DIVERS	ALCANISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
<b>FRUITS</b>			
Abricot très mûr		X	
Abricot autres			X
Brugnon, reine-claude			X
Cerise : bigarreaux		X	
Cloche, à cidre			X
Figue		X	
Griotte			X
Melon		X	
Mirabelle		X	
Pastèque		X	
Pêche		X	
Poire : Williams		X	
Poires : autres			X
Pomme : golden		X	
Prune		X	
Raisin		X	
Rhubarbe			X
<b>PETITS FRUITS</b>			
Argousier	X	X	X
Cassis			
Fraise : grosse, douce			
Fraise : petite, acidulée			
Framboise			
Grenade			
Groseille à maquereau			
Groseille en grappes			
Mûre			
Myrtille			
Prunelle			
<b>AGRUMES</b>			
Citron (selon le cas)*			X
Clémentine		X	
Mandarine			X
Orange			X
Pamplemousse			X
<b>FRUITS EXOTIQUES</b>			
Ananas			X
Banane	X		
Grenade		X	
Kaki		X	
Kiwi			X
Mangue		X	

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



TABLEAU DES FRUITS OLÉAGINEUX			
ALIMENTS DIVERS	ALCANISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
TREMPÉS DE 1H À 4H			
Amandes	X		
Cacahuète			X
Graine de tournesol			X
Noisette aveline (cœur)			X
Noix			X
Noix de Brésil	X		
Noix de cajou (rein)		X	
Noix de coco		X	
Noix de Grenoble (cerveau, focus)			X
Noix de pacances			X
Olive au vinaigre			X
Olives noires (à l'huile)	X		
Olive verte		X	
Pacane (tendons)			X
Pépin de courge			X
Pignon (oxyde facilement)		X	
Pistache			X
Sésame		X	

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

Quantité à consommer quotidiennement = 1 poignée

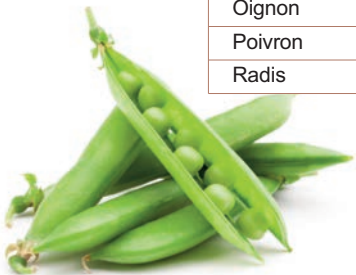


TABLEAU DES FRUITS SECS			
ALIMENTS DIVERS	ALCANISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
FRUITS			
Abricot acide soufré			X
Abricot doux, séché naturellement	X		
Ananas		X	
Banane	X		
Datte	X		
Figue		X	
Mangue		X	
Pêche		X	
Poire		X	
Pomme		X	
Pruneaux		X	
Raisin sec	X		

## TABLEAU DES LÉGUMES

ALIMENTS DIVERS	TRÈS ALCALINS	PEU ALCALINISANT	ACIDIFIANTS
SOJA			
Pomme de terre	X		
LÉGUMES VERTS			
Artichaut	X		
Bette (feuilles)	X		
Brocoli	X		
Céleri branche	X		
Chou de Bruxelles	X		
Chou vert	X		
Fenouil	X		
Germination	X		
Haricot vert	X		
Herbe de blé	X		
Herbe d'orge	X		
Salades : pommés, chicorée, scarole, laitue, dent-de-lion	X		
LÉGUMES COLORÉS			
Betterave rouge (résidu acide oxalique, attention rein)	X		
Carotte	X		
Chou rouge	X		
Épinards	X		
Haricot jaune	X		
Patate douce	X		
LÉGUMES FRUITS			
Aubergine			X
Avocat		X	
Cornichon au vinaigre			X
Courge	X		
Courgette	X		
Pâtisson	X		
Tomate			X
LÉGUMES BLANCS			
Céleri		X	
Chou-fleur		X	
Crosne		X	
Endive		X	
Panais		X	
Salade blanche		X	
Salsifis		X	
Topinambour		X	
LÉGUMES SOUFRÉS			
Ail		X	
Asperge *		X	
Échalote		X	
Navet		X	
Oignon		X	
Poivron		X	
Radis		X	

\* Si votre organisme est en carence de sels alcalins (calcium, potassium, magnésium, sodium), vous serez probablement sensible à certains aliments contenant de l'acide citrique, de l'acide oxalique, de 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.



## TABLEAU DES LÉGUMINEUSES

ALIMENTS DIVERS	ALCALINISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
SOJA			
Boisson de soja	X		
Grain de soja			X
Pousse de soja	X		
Tofu		X	
Yogourt de soja	X		
AUTRES			
Cacahuètes			X
Flageolets		X	
Haricots blancs		X	
Haricots rouges			X
Lentilles			X
Pois chiche			X
Pois verts secs		X	







TABLEAU DES PRODUITS LAITIERS			
ALIMENTS DIVERS	ALCALINISANT	PEU ACIDIFIANTS	TRÈS ACIDIFIANTS
LAIT			
Lait chocolat			X
Lait entier cru	X		
Lait pasteurisé		X	
BEURRE			
Beurre cuit			X
Beurre frais	X		
FROMAGE BLANC			
Betterave rouge (résidu acide)	X		
Carotte	X		
YOGOURT			
Babeurre frais	X		
Babeurre plus âgé			X
Bio K plus	X		
Kéfir			X
Lait acidulé	X		
Petit-lait frais	X		
Petit-lait âgé			X
Petit-lait peu âgé		X	
Yogourt âgé			X
Yogourt dextrogyre			X
Yogourt à boire sans sucre		X	
Yogourt frais		X	
Yogourt sucré + fruits			X
FROMAGE À PÂTE MOLLE			
Brie frais		X	
Camembert		X	
jeunes		X	
Peu gras		X	
Quark	X		
les mêmes, mais mûrs, très faits, vieux, très gras			X
FROMAGES À PÂTE DURE			
Gruyère		X	
de haut goût : parmesan			X
OEUFS			
Jaune d'oeuf	X		
oeuf		X	

#### CONSIDÉRATIONS :

Au Québec, les produits laitiers sont pasteurisés, et ainsi donc dénaturés de leurs enzymes naturelles. C'est pourquoi les produits laitiers en général sont acidifiants pour l'organisme. Cliquez ici pour : Carol Vachon et le lait cru.

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