

Aliments alcalifiants (pH de 7 et plus)

Aliments acidifiants (pH de 7 et moins)

Les plus alcalins	Alcalins	Les moins alcalins	Groupe d'aliments	Les moins acides	Acides	Les plus acides
Stévia	Sirop d'érable, sirop de riz	Miel cru, sucre brut	Sucres	Miel traité, mélasse	Sucre blanc, sucre brun	Aspartame, Nutra Sweet, Equal, Sweet 'N Low (très toxiques), fructose
Citrons, melon d'eau, limes, pamplemousses, mangues, papayes	Dattes/figues, melons, raisins, papayes, kiwi, baies, pommes, poires, raisons	Oranges, bananes, cerises, ananas, pêches, avocats	Fruits	Pruneaux, jus transformés ou traités	Cerises sûres, rhubarbe	Bleuets, canneberges, prunes
Asperges, oignons, jus de légumes, persil, épinards crus, brocoli, ail	Gombo, courges, betteraves, céleri, laitue, courgettes, patates douces	Carottes, tomates, maïs frais, champignons, choux, pois, peau de patate, olives	Fèves, Légumes Légumineuses	Épinards cuits, fèves rouges, haricots verts	Patates, haricots bicolores, haricots blancs, fèves de lima, fèves de soya	Caroube
citrouille	Amandes	Châtaignes	Noix / graines	Graines de citrouille, graines de tournesol	Pacanes, noix de cajou	Arachides, noix
	Huile d'olive vierge	Huile de canola	Huiles	Huile de maïs, huile de lin		Graisses ou huiles chauffées ou hydrogénées
		Amarante, millet, riz sauvage, quinoa	Grains Céréales	Pain de blé germé, épeautre, riz brun	Riz blanc, maïs, sarrasin, avoine, seigle	Blé, farine blanche, pâtisseries, pâtes, pain blanc
			Viandes	Grand gibier, poissons d'eau fraîche	Dinde, poulet, agneau	Porc, bœuf, fruits de mer
	Lait maternel	Lait de chèvre, fromage de chèvre, petit lait	Œufs Produits laitiers	Œufs, beurre / yogourt, babeurre, fromage cottage, lait de soya	Fromage de soya, lait cru	Fromage, lait homogénéisé, crème glacée
Citron, eau, tisanes	Thé vert	Thé de gingembre	Brevages	Thé	Café	Bière, alcool, boissons gazeuses, thé noir, vinaigre

Références : *Acid & alkaline* par Herman Aihara, *Alkalize or Die* par Theodore A. Baroody, Ph D., N.D.

Mangez 80 % d'aliments alcalins et 20 % d'aliments acides pour obtenir un pH balancé. Un pH équilibré se trouve à 7. Un niveau en dessous de 7 est acide.

Les diètes riches en aliments de source animale et faibles en aliments de source végétale, typiques des pays industrialisés, conduisent à une charge acide très marquée qui a un effet négatif sur l'équilibre en calcium.

Traduit par Lise Solange Pelletier, info@relaxationsante.com 450.565.6353