



ALIMENTS ALCALINISANT	ALIMENTS ACIDIFIANTS
LÉGUMES	Sucre
Asperges	LÉGUMES
Betteraves	Tomates
Brocolis	Oseille, Cresson
Carottes	POISSON
Champignons	Thon en conserve
Concombres	Crevette
Épinards	Saumon rose ou en conserve
Salades	Homard
Pommes De Terre, patate douce	Truite
Haricots Verts	PRODUITS LAITIERS
Poivrons	Brie
Radis	Camembert
Navet	Cheddar
OLÉAGINEUX	Beurre
Amandes	Mozzarella
Noix	VIANDES
Noix de cajou	Bacon
FRUITS	Bœuf
Pommes	Dinde
Pêche	Porc
Raisins	Poulet
Melons et pastèques	Agneau
Bananes	Lapin
Cerises	OLÉAGINEUX
Poires	Noisettes
Dattes	Cacahuètes
Figues	CÉRÉALES
Avocats	Avoine
ÉPICES	Couscous
Gingembre	Millet
Ail	Pain Blanc
Moutarde	Pain Complet
Curry	Pâtes
Curcuma	Riz
Cannelle	Pain
Sel de mer	Semoule de maïs
CÉRÉALES	PROTÉINES VÉGÉTARIENNES
Orge	Lentilles
Quinoa	Pois
AUTRES	Tofu
Thé vert	FRUITS
	Fraises
	Ananas
	Kiwi
	Agrumes
	AUTRES
	Café, Cacao