

## Liste aliments Acidifiants

### Sucre

- Raffiné, blanc, roux et sucreries
- Miel (miel industriel en magasins)

### Protéines animales

- Viandes,
- Poissons,
- Volailles,
- Charcuterie,
- Produits laitiers (lait, yaourts, fromages, ... sauf petit lait)
- Œufs

### Protéines végétales (légumineux secs)

- Lentilles
- Pois
- Haricots secs

### Céréales (Pains, pâtes, farines)

- Blé
- Fécule
- Mais
- Son
- Épeautre
- Riz
- Sarazin
- Seigle

### Eaux pétillantes minérales

Thé, café, cacao,

### Fruits

- Tomates
- Fraises
- Ananas
- Kiwis
- Orange
- Pomelo
- Citron pur

### Légumes

- Cresson

- Oseille
- Rhubarbe
- Oignon
- Choux de bruxelles
- Épinards cuits
- Choucroute

#### Oléagineux

- Cacahuètes
- Noix de cajou
- Noisettes
- Noix
- Pistache

#### Abricot sec

#### Alcools (vins, bières, alcools forts)

#### Condiments

- Moutarde
- Vinaigres (balsamique, vin, blanc)
- Capres
- Pickleâ

### Liste aliments Alcalinisant

#### Sucre issus du fruit

- Fructose
- Sucre de coco
- ...

#### Eau de source plate

#### Protéine animale

- Lait maternel (pour les bébés)

#### Protéine végétale

- Quinoa
- Orge complète

#### Thé vert

#### Fruits

- Pêches
- Bananes
- Pommes

- Raisins
- Melon
- Pastèque
- Cerises
- Framboises
- Mures
- Avocats
- Dattes
- Figues

#### Légumes

- Aubergine
- Brocoli
- Champignon
- Choux (sauf bruxelles)
- Pommes de terre
- Patates douces
- Navet
- Courges
- Courgette
- Epinards frais
- Salades
- Potiron
- Radis
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Panais
- Persil
- Manioc
- Igname
- Châtaigne

#### Oléagineux

- Amandes
- Noix de Macadamia
- Noix du Brésil

#### Fruits secs (sauf abricots secs)

#### Huiles végétales vierges de 1<sup>ère</sup> pression

#### Aromates

- Coriandre
- Basilic
- Ciboulette
- Persil

- Thym
- ...

Vinaigre de cidre