

HYGIENE ALIMENTAIRE « ANTI-ACIDES »

Aliments très acides / acidifiant

Aliments légèrement acides / acidifiant

Aliments alcalins / alcalinisant

Aliments très alcalins / alcalinisant

EVITER	FAVORISER
<p><u>Protéines animales :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Viande rouge, charcuterie, abats, porc, mouton, gibier • Poisson gras, crustacés (homard, crevettes) • Moules 	<ul style="list-style-type: none"> • Viande blanche, agneau, lapin, volaille • Poisson maigre • Huîtres fraîches
<p><u>Sous-Produits animaux :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fromages à pâte molle très faits (camembert, brie etc.), parmesan • Lait, beurre cuit, yaourt sucré / aux fruits, kéfir • Yaourt sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromages à pâte molle frais / jeunes ; à pâte dure (gruyère, tomme etc.) • Crème fraîche, fromage blanc • Œuf • Lait entier cru • Beurre frais • Jaune d'œuf
<p><u>Protéines végétales :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Céréales raffinées (riz blanc, couscous, semoule, pâtes, pain blanc, biscuits pâtisseries), millet • Champignons (sauf de Paris) • Soja, pois chiche, haricot rouge, fèves 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales complètes (dont pain complet, pâtes complètes etc.), sarrasin, quinoa • Crème de riz • Champignons de Paris • Tofu, pois verts, lentilles, flageolets, haricots blancs, petits pois • Maïs : polenta, galette de maïs, farine de maïs • Lait/yaourt de soja
<p><u>Sucre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sucre blanc, roux • Sucreries, bonbons, pâtisseries etc. • Chocolat • Sirop d'érable, miel • Pâtisseries peu sucrées aux céréales complètes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sucre complet (intégral), concentré de fruits (poire)
<p><u>Huiles et Oléagineux :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Huiles raffinées (arachide, noix, noisettes...), margarine hydrogénée • Toutes les graisses cuites • Noix, noisette, cacahuète, noix de pécan, pistache, graines de courge / tournesol • Cajou, sésame, pignon, noix de coco, olive verte 	<ul style="list-style-type: none"> • Huiles végétales biologiques de première pression à froid (colza, noix, cameline...) crues • Amandes, noix du Brésil • Olives noires à l'huile • Avocat

<p><u>Fruits :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les fruits non mûrs • Tous les jus de fruits (sauf banane) • Agrumes (orange, citron, pamplemousse) • Pommes vertes / acides • Brugnon, reine-claude, griottes • Ananas, kiwi, fruits de la passion • Groseille, framboise, cassis, argousier, mûre, airelles... 	<ul style="list-style-type: none"> • Pommes, prune (sauf reine-claude), cerises, pêche, abricot, fraises • Clémentine • Mangue, kaki • Poires, raisin doux, figues fraîches • Melon, pastèque, grenade • Banane • Compote de pommes
<p><u>Fruits secs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Abricot (soufflé) 	<ul style="list-style-type: none"> • Poire, pomme, pêche, mangue, ananas • Pruneaux, figue, abricot doux séché naturellement • Raisins, dattes, banane
<p><u>Légumes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomate, oseille, épinards cuits, asperge, artichaut, cresson, blettes, poireau, rhubarbe • Choucroute, légumes / jus lactofermentés • Frites • Oignon, ail, échalote 	<p>tous les autres légumes crus, cuits, en jus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endive, céleri rave, salsifis, crosnes, panais, topinambours • Chou fleur, radis, navet, poivron, • Salades (pommée, chicorée, scarole, laitue, mâche etc.) • Chou vert, brocoli, choux de Bruxelles, chou rouge • Haricots vert / jaune, céleri branche, fenouil, carotte, betterave • Pommes de terre, patate douce, châtaignes, topinambour • Potiron, potimarron, courgette, pâtisson • Graines germées : toutes !
<p><u>Algues marines :</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • dulce, nori, laitue de mer, wakame, iziki etc.
<p><u>Condiments :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Moutarde, câpres, cornichons, piment, ketchup, mayonnaise, pickles etc. • Vinaigre de vin 	<ul style="list-style-type: none"> • Vinaigre de cidre • Levure de bière • Germe de blé
<p><u>Boissons :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sodas, boissons industrielles, sirops • Café, thé noir, chocolat, cacao • Eau gazéifiée • Jus de tomates • Vin, cidre, liqueurs, alcools forts • Jus lactofermentés • Eau gazeuse naturelle • Bière 	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert • Café de céréales • Infusions • Jus de légumes • Lait d'amandes, de soja