

Les aliments acidifiants et alcalinisants

En cas d'acidité, on veillera particulièrement à limiter les aliments acides et acidifiants au profit d'aliments alcalinisants. Ces préférences nutritionnelles soulageront particulièrement les terrains arthritiques (arthrite, arthrose, rhumatisme), la goutte, les troubles cutanés secs, les inflammations urinaires, digestives ou autres.

TÉLÉCHARGERLa fiche au format PDF

LES ALIMENTS ACIDES ET ACIDIFIANTS À ÉVITER

Les aliments acides

Les aliments acides sont faciles à reconnaître puisqu'ils ont une saveur acide. Il s'agit principalement des fruits, légumes et condiments à la saveur acide et les produits laitiers.

Fruits & jus acides

- **Tous les fruits à la saveur acide et non-cueillis à maturité**
- **Agrumes** : oranges, pamplemousses, clémentines, mandarines, citrons, etc.
- **Les fruits rouges** : framboise, fraise, groseille, mure, cassis, airelle, cerise, etc.
- **Abricot**
- **Ananas**
- **Grenade**
- **Kiwi**
- **Pomme verte**
- **Prune**
- **Rhubarbe**

Légumes & jus acides

- **Artichauts**
- **Asperges**
- **Blettes**
- **Champignons**
- **Chou-fleur**
- **Choucroute**
- **Cresson**
- **Épinards** (cuit)
- **Oignons**
- **Oseille**
- **Poireaux**
- **Rhubarbe**
- **Tomates** (surtout cuites)

Produits laitiers

- **Fromage blanc**
- **Fromage de chèvre** non-frais
- **Kéfir**
- **Lait caillé**
- **Lait fermenté**
- **Petits Suisses**
- **Yaourts**

Condiments acides

- **Câpres**
- **Cornichon**
- **Ketchup**
- **Moutarde**
- **Pickles**
- **Vinaigre de vin et d'alcool**

Les aliments acidifiants

Les aliments acidifiants n'ont pas de saveur acide mais leur métabolisme est acidifiant pour l'organisme.

Protéines animales

- **Abats**
- **Charcuterie**
- **Viandes rouges**
- Anchois
- Gibier
- Harengs
- Sardines
- Crustacé

Fromages

- **Les fromages à pâte cuite** : Abondance, Beaufort, Comté, Emmental, Gruyère, Mont Saint-Benoît, etc.
- **Les fromages forts**

Céréales raffinées

- **Blé**
- **Seigle**

- **Millet**
- **Avoine**
- **Orge**
- **Riz**
- **Produits dérivés** : pain, flocons, pâtes, etc.

Aliments sucrés et raffinés

- **Sucre blanc et roux**
- **Sodas et sirops**
- Gâteaux et pâtisseries
- Fruits confits
- Pain blanc
- Farine blanche
- Riz blanc

Légumineuses

Sauf si germées et/ou trempées pendant 24h avant cuisson (jeter l'eau de trempage)

- Soja
- Haricots secs
- Lentilles
- Fèves
- Pois

Graines et oléagineux

Sauf amandes et sauf si trempées pendant 24h (jeter l'eau de trempage)

- Noix
- Noisettes
- Olives vertes
- Graines de courge
- Graines de tournesol

Excitants

- **Café**
- **Thé**
- **Sodas**
- **Tabac**
- **Alcool** (surtout vin blanc, champagne et alcools forts)

Autres

- Aliments raffinés (blanchis)
- Aliments industriels (additifs)
- Aliments trop cuits
- Huiles végétales raffinées
- Plats en sauce et gras

LES ALIMENTS ALCALINS À FAVORISER

Les aliments alcalins sont basifiants et reminéralisants.

Légumes & jus

- Aubergines
- Avocats
- Bananes plantain
- Betteraves
- Carottes
- Châtaignes
- Courgettes
- Fenouil
- Haricots verts
- Légumes verts
- Maïs
- Olives noires
- Panais
- Patates douces
- Poivrons
- Pommes de terre
- Potimarrons
- Potirons

Fruits et jus

Tous les fruits frais, doux et mûrs

- Bananes
- Poires
- Figues
- Pommes douces
- Raisins
- Kakis

Fruits secs réhydratés

Trempés dans l'eau 12h, sauf fruits acides ci-dessus.

- Bananes
- Figues
- Dattes
- Raisins
- Olives noires conservées dans l'huile

Super-aliments

- Jus d'herbe d'orge ou de blé
- Graines germées
- Jeunes pousses
- Jus de légumes
- Pollen
- Nopal
- Acérola
- Algues
- Lithothamne
- Dolomite
- Sérum de Quinton

Eaux

Eau de boisson : consommer entre les repas ($\approx 1,5l$ par jour), une eau pure et peu minéralisée (résidu à sec $<100mg/litre$).

Marques favorites : Rosée de la Reine, Mont Roucous, Montcalm, Volcania (Leader Price), Volvic, etc.

Eau de cure : Vichy Célestin ou Vichy Saint Yorre : 1 litre par jour à la place ou avec l'eau de boisson pendant 1 semaine par mois maximum. Éviter en cas d'insuffisance rénale.

Infusion de verveine citronnée.

Autres

- Céréales semi-complètes
- Fromage frais de chèvre et de brebis
- Huiles végétales bio, de 1ère pression à froid, non raffinées et crues
- Poisson frais ou surgelé sur le bateau