

Les besoins de chacun sont variables,

**mais le régime idéal se compose de 75% de nourriture alcaline
pour 25% d'aliments acidifiants par portion consommée.**

Mangez vous assez de nourriture alcaline ?!

Liste non exhaustive d'aliments Alcalins

Légumes

Asperges
Betterave
Brocolis
Choux de Bruxelles
Choux
Carottes
Choux fleur
Céleri
Cardon
Vert de collard
Concombres
Aubergines
Légumes fermentés
Ail
Choux frisé
Choux rave
Laitue
Moutarde verte
Oignons
Panais
Poivrons
Courge
Rutabaga
Légumes de mer
Pois
Épinards
Pousses
Patates douces
Cresson d'eau

Fruits

Pommes
Abricots
Avocats
Bananes
Baies rouges
Cerises
Raisins de Corinthe
Datt/figues
Pamplemousse
Raisins
Kiwi
Citrons
Citrons verts
Mangue
Melon
Nectarines
Oranges
Papayes
Pêches
Poires
Ananas
Mandarines
Tomates
Pastèques

Protéines

Amandes
Noix
Graines de lin
Graines de chanvre
Millet
Graines de courge
Graines de tournesol
Tempeh (fermenté)
Graines germés
Poudre de petit lait
Yogourt

Autres

Alfalfa
Eau alcaline
Vinaigre de cidre
Herbe d'orge
Pollen d'abeille
Chlorella
Huile de coco
Pissenlits
Jus de fruits frais
Thé au ginseng
Jus verts
Tisane
Kombucha
Lécithine en granules
Probiotiques
Jus de légumes
Herbe de blé

Épices

Piment
Cinnamon
Curry

Les besoins de chacun sont variables,
mais le régime idéal se compose de 75% de nourriture alcaline
pour 25% d'aliments acidifiants par portion consommée.

Evitez vous ces Aliments Acides ?

Liste non exhaustive d'aliments acides

Graisses & huiles

Huile d'avocat
Huile de canola
Huile de maïs
Huile de lin
Huile de chanvre
Lard
Margarine
Huile d'olive
Huile d'arachide
Huile de sésame
Huile de tournesol

Fruits

Canneberge
Prunes
Pruneaux

Graines/farines

Amaranth
Orge
Son
Sarrasin
Avoine
Quinoa
Riz
Blé/farine blanche

Produits laitiers

Beurre
Fromage
Fromage de chèvre
Glace
Lait

Pâtes

Pâtes de maïs
Nouilles aux oeufs
Nouilles de riz
Pâtes blanches
Pâtes complètes

Autres

Pain
Café
Condiments
Sirop de maïs
Crackers
Vinaigre distillé
Pommes de terre
Sodas
Sucre

Produits chimiques

Additifs chimiques
Médicaments
Herbicides
Pesticides

Légumes

Haricots noirs
Petits pois
Pois chiches
Haricots lingots
Lentilles
Haricots rouges
Haricots de soja
Haricots blancs

Noix

Noix du brésil
Noix de cajou
Beurre de cacahuètes
Cacahuètes
Noix de pécan
Lait de riz
Lait de soja
Tahini

Protéines animales

Bacon
Viande de boeuf
Poulet
Boeuf fumé
OEufs
Poissons
Mouton
Porc
Lapin
Saucisses
Noix de st jacques
Moules
Homard
Crevettes
Palourdes
Oie
Veau
Venaisons

Boissons

Bière
Sodas
Liqueur
Alcools
Vins

Liste des Distributeurs d'eau Kangen dans le 13...
06-72-91-04-43