

# LISTE DES ALIMENTS ALCALINS, ACIDES ET ACIDIFIANTS

**Très alcalins** : Ces aliments, hélas peu nombreux, sont les plus alcalinisants. Ils doivent donc être consommés le plus possible dans le cadre d'un régime équilibré acido-basique.

**Peu alcalins** : Ces aliments sont moins alcalinisants mais ils peuvent être consommés régulièrement.

**Peu acidifiants** : Ces aliments sont légèrement acidifiants. Il faut donc éviter de les manger en grande quantité et quotidiennement, sans équilibrer avec les alcalinisants.

**Très acidifiants** : Ces aliments sont les plus acidifiants, il faut donc les consommer avec modération.

**Acides** : Ces aliments sont un peu à part car ils sont directement acides en bouche. Par contre, une fois métabolisés, ils peuvent devenir, chez certaines personnes, alcalinisants plutôt qu'acidifiants pour l'organisme.

Très alcalins	Peu alcalins	Peu acidifiants	Très acidifiants	Acides
Amande	Ail	Blanc d'œuf	Alcool fort	Abricot
Artichaut	Asperge	Blé	Ananas	Cassis
Banane	Avocat	Champignon de Paris	Arachides	Cerise griotte
Bette (feuille)	Beurre cru	Crème fraîche	Aubergine	Choucroute
Betterave rouge	Céleri	Épeautre	Beurre cuit	Citron
Brocoli	Concentré de poire	Farine complète	Bœuf	Clémentine
Carotte	Datte	Figue	Bonbons	Cresson
Céleri	Eau minérale alcaline	Flageolet	Cacao	Fraise
Châtaigne	Échalote	Fromages jeunes	Café	Framboise
Chicorée	Endive	Fruits peu mûrs	Câpre	Groseille
Chou de Bruxelles	Evian	Grenade	Charcuterie	Kiwi
Chou rouge	Fromage blanc égoutté	Haricot blanc	Cheval	Lait caillé
Chou vert	Fruits secs ou mûrs	Huile 1re pression à chaud	Chocolat	Mandarine
Courge	Huile 1re pression à froid	Huître	Cidre	Melon
Courgette	Jaune d'œuf	Infusion de fruit	Confiture	Miel
Épinard	Lait entier cru	Lait de soja	Coquillage (sauf huître)	Mûre
Fenouil	Maïs	Lait pasteurisé	Cornichon	Myrtille
Menthe	Margarine non hydrogénée	Lapin	Couscous	Orange
Patate douce	Navet	Lentille	Crevette	Oseille
Pomme de terre	Noix du Brésil	Mangue	Eau chlorée ou gazéifiée	Pamplemousse
Potiron	Oignon	Merlan	Farine blanche	Pastèque
Romarin	Olive noire (à l'huile)	Noix de cajou	Fromages faits	Pomme cloche
Salade verte	Poivron	Noix de coco	Graine de soja	Prune
Thym	Pousse de soja	Olive à l'huile	Graine de tournesol	Rhubarbe
Tilleul	Radis	Orge	Haricot	Sel
Verveine	Salsifis	Pain complet (sans levain)	Homard	Vinaigre
	Sucre de canne complet	Pain noir	Ketchup	
	Topinambour	Pâte complète	Langouste	
	Yaourt de soja	Pêche	Limonade	
		Perche	Liqueur	
		Pignon	Margarine hydrogénée	
		Poire Williams	Mayonnaise	
		Pomme Golden	Millet	
		Poulet	Moule	
		Prune	Moutarde	
		Pruneau	Noix, noisette	
		Raisin	Olive au vinaigre	
		Riz complet	Pain au levain	
		Sarrazin	Pain blanc	
		Seigle	Parmesan	
		Semoule complète	Pâte	
		Sésame	Piment	
		Sirop d'érable	Pistache	
		Sole	Pois chiche	
		Thé vert	Pomme à cidre	
		Tofu	Porc	
		Truite	Riz blanc	
		Veau	Sauge	
		Yaourt nature	Saumon	
			Sirop	
			Soda	
			Sucre blanc/brun	
			Tarte	
			Thé noir	
			Tomate	
			Vin	
			Yaourt bifidus	