

Aliments acides et alcalins

Nous avons besoin d'aliments acidifiants aussi bien que d'aliments alcalinisants, mais avec une nette tendance vers une alimentation alcalinisante.

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins mais, pour la plupart d'entre nous, une alimentation idéale comporte de 65% à 70 % d'aliments alcalinisants et de 30% à 35 % d'aliments acidifiants par volume.

Le degré d'alcalinité ou d'acidité d'un aliment peut varier selon le sol dans lequel la plante est cultivée (ou la nourriture avec laquelle un animal est nourri), la variété et le moment de la cueillette.

Le magnésium, un aliment alcalinisant important, n'est généralement pas utilisé en agriculture commerciale. Il peut donc en résulter un aliment légèrement plus acide qu'un même aliment cultivé de façon biologique.

L'alimentation d'un animal peut aussi contribuer à de légères variations du résidu acidifiant ou alcalinisant. Un bœuf nourri aux grains aura, tous les autres facteurs étant égaux, une viande plus acide qu'un bœuf nourri aux herbes.

Considérez donc cette liste à titre informatif seulement et non comme un absolu.

Jérôme Nathanaël

Psychologie spirituelle d'orientation holistique

Consultations en visio ou à Paris, France

Site internet : <https://jeromenathanael.com>

Aliments alcalinisants

Légumes

- Ail
- Algues marines
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Bette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Champignons
- Chlorelle (algue)
- Chou
- Chou frisé
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Choux de Bruxelles
- Citrouille
- Concombre
- Courge
- Cresson de fontaine

- Daikon
- Feuillage de moutarde
- Feuille de luzerne verte
- Feuille de chou rosette
- Germination (tous les types)
- Laitue (tous les types)
- Légumes fermentés
- Oignon
- Panais (taux élevé de glycémie)
- Pissenlit, fleur comestible
- Pois
- Poivron
- Rutabaga
- Spiruline (algue)

Fruits

- Abricot
- Avocat
- Banane
- Bleuet
- Cantaloup
- Cerise
- Dattes
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Fruits tropicaux
- Groseille
- Mandarine
- Melon d'eau
- Melon miel
- Mûre
- Nectarine
- Pamplemousse
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Raisin
- Tomate (mûre)

Protéines (végétales)

- Amandes
- Graines de citrouille
- Graines de courge
- Graines de lin
- Graines de tournesol
- Graines et noix germées
- Marron
- Tempeh (fermenté)

Protéines (animales)

- Fromage cottage sans matières grasses
- Lait fermenté biologique
- Poitrine de poulet maigre
- Poudre de protéines de petit-lait de chèvre (lactosérum de chèvre)

Epices et assaisonnements

- Cannelle
- Curry (cari)
- Gingembre
- Moutarde
- Piment rouge
- Sel (de mer, de Bretagne)
- Miso
- Tamari

Grains

- Millet

Boissons

- Eau minérale (non gazéifiée)
- Eau de source
- Jus de fruits frais non sucrés (pas les agrumes)
- Jus de légumes (non sucrés)
- Mélanges verts de super-aliments

Autres

- Cultures probiotiques sans produits laitiers (pH Dophilus)
- Vinaigre de cidre de pommes
- Suppléments de superaliments verts

Édulcorants et sucres naturels

- Nectar (sirop) d'Agave
- Sirop d'érable
- Xylitol

Thés et tisanes

- Ginseng
- Kombucha
- Rooibos
- Thé Bancha
- Thé vert
- Tisane de pissenlit
- Tisanes
- Yerba Mate

Aliments acidifiants

Produits laitiers

- Beurre
- Crème
- Crème glacée
- Fromages de brebis
- Fromages de chèvre
- Fromages de vache
- Lait (chèvre ou vache)

Fruits

- Ananas*
- Canneberges
- Citron*
- Kiwi*
- Lime*
- Orange*

* Ils sont généralement acides sauf s'ils sont locaux et mûris sur l'arbre.

Matières grasses et huiles

- Beurre
- Huile d'avocat
- Huile de canola
- Huile de carthame
- Huile de graines de
- Huile de chanvre
- Huile de lin
- Huile de maïs
- Huile de pépins de raisins
- Huile de sésame
- Huile de tournesol
- Huile d'olive
- Saindoux

Grains Céréaliers*

- Amarante
- Avoine (en flocons)
- Blé
- Épeautre
- Farine de graines de chanvre
- Kamut
- Maïs
- Orge
- Quinoa

- Riz (brun, basmati)
- Sarrasin
- Seigle

*Ainsi que les biscuits, pains, pâtes etc. fabriqués avec ceux-ci.

Protéines (végétales)

- Arachides*
- Avelines (noisettes)*
- Fèves blanches
- Fèves de Lima
- Fèves de soja
- Fèves et légumineuses
- Fèves noires
- Fèves pinto
- Fèves rouges
- Lait de soja
- Lentilles
- Noix de cajou*
- Noix de Grenoble*
- Noix du Brésil*
- Pacanes*
- Pois chiches
- Pois verts
- Tahini*
- Tofu

*Ainsi que leurs beurres.

Protéines (animales)

- Agneau
- Canard
- Crevettes
- Dinde
- Gibier
- Homard
- Huîtres
- Lapin
- Moules
- Palourdes
- Pétoncles
- Poisson (tous)
- Poulet (sauf la poitrine de poulet)
- Porc

Autres

- Germe de blé
- Levure de bière
- Levure de boulangerie
- Pommes de terre
- Vinaigre distillé

Boissons alcoolisées

- Bière
- Liqueurs
- Spiritueux
- Vin

Sucreries et édulcorants

- Aspartame
- Boissons à saveurs de fruits
- Boissons gazeuses
- Mélasse
- Miel
- Saccharine
- Sucre blanc ou brun
- Sucres et friandises