***Partie des alcalifiants (basique)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Groupes d’aliments** | **Fortement alcalifiants** | **Moyennement alcalifiants** | **Faiblement alcalifiants** |
| **Fruits** | MûreFraiseFramboiseCantaloupMelon d’eau | RaisinBleuetAbricotPommeAvocatBanane | Noix de coco |
| **Légumes** | AspergeCéleriLégumes verts feuillusEndiveChou friséPatate douce | ArtichautPomme de terreBetteraveBrocoliChou | Pois mange-toutCarotteConcombreChou de BruxellesChou-fleur |
| **Viandes, volailles et poissons** |   |   |   |
| **Produits laitiers, oeufs** |   |   | Beurre clarifié |
| **Huiles** |   |   | D’oliveDe noix de cocoDe foie de morueD’avocat |
| **Noix, graines, légumineuses, épices** | ChâtaigneGingembreGraine de citrouilleSel de mer | Poivre noirNoix de cajouAilCannelleSauce soya | Graine de tournesol, de sésame, de linAmandeNoix de macadamia |
| **Pains, céréales, desserts** |   |   | Granola sans sucreGruauCroustade aux pommes avec avoine et sucre brutQuinoa |
| **Aliments préparés ou de restauration rapide** |   |   |   |
| **Boissons** | Eau minéraleThé au gingembre | Jus de pamplemousseJus d’ananas | Jus de pommeJus de raisinJus d’orangeThé vert |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Groupes d’aliments** | **Faiblement acidifiants** | **Moyennement acidifiants** | **Fortement acidifiants** |
| **Fruits** | FigueDatte | CannebergePomme grenade |   |
| **Légumes** | TomatePois vertFève de LimaÉpinardPois cassé |   |   |
| **Viandes, volailles et poissons** | Palourde | Saumon Lapin Poulet Foie Bison Agneau | Crevette***Partie des acidifiants***HomardBaconHamburgerSteakSaucisse |
| **Produits laitiers, oeufs** | BeurreFromage caillé | Fromage cottageFromage à la crèmeOeuf | Fromage camembertFromage cheddarYogourt |
| **Huiles** | De sésameDe canolaDe tournesol | De soya |   |
| **Noix, graines, légumineuses, épices** | Fève cuiteHaricot rougeHaricot blancPois chiche | Arachide | NoixHaricot de soyaSel de table iodéSucre blanc |
| **Pains, céréales, desserts** | Riz brunPain de riz brunFarine de sarrasinSarrasin rôti | Pain de blé entierPain de seigle entierTortillas de maïsSemoule de maïsTarte aux fruits maison | CroissantBagelGâteau blanc ou au chocolatCraquelin saléTarte aux fruits commerciale |
| **Aliments préparés ou de restauration rapide** | Mayonnaise | Maïs souffléKetchupMoutarde | CroustillePizzaSandwich au boeuf rôtiTacosCroquette de poulet |
| **Boisson** | LaitKéfirThé noirJus de tomate | VinBière bruneCafé\*Boisson de riz | Bière blondeCafé espressoBoisson gazeuseBoisson de soyaLait fouetté |

\*Certaines sources considèrent le café comme alcalinisant, mais malgré le fait qu’il contient quelques minéraux et ne renferme pas de protéines, il est acidifiant. C’est un « voleur de calcium » et donc un facteur de risque de l’ostéoporose.

Résumé

|  |  |
| --- | --- |
| **Groupes d’aliments majoritairement alcalins** | **Groupes d’aliments majoritairement acides** |
| * Fruits
* Légumes
* Épices et fines herbes
* Amandes et graines

  | * Viandes et substituts (sauf noix et graines)
* Laits et substituts
* Pains et substituts
* Produits transformés et desserts
* Boissons contenant de la caféine
* Alcool

  |

 Source des tableaux « **passeport.santé.net** »

Description venant d’une autre source

**Fruits :** Bananes, pommes, poires, pêches, dattes et autres fruits sucrés sont moins acidifiants que les fruits au goût sûr comme les canneberges, les kiwis et les agrumes, hormis les citrons. Les jus de fruits sont souvent trop concentrés en sucre et devraient être consommés modérément.

**Légumes :** De tous les aliments, seuls les légumes feuillus ou colorés sont véritablement alcalifiants. Brocoli, épinards, kale, germinations, haricots figurent parmi les meilleurs exemples. En revanche, attention aux asperges, cresson, tomates, poireaux, oignons et choux de Bruxelles qui acidifie.

**Noix et graines :** Les graines sont en général plus alcalifiantes que les noix, parmi lesquelles la moins acidifiante est de loin l’amande, suivie de la noix du Brésil et de coco. Évitez cependant les arachides. Les noix germées gagnent en minéraux et en potentiel alcalinisant.

**Céréales :** Étant donné l’omniprésence de farines raffinées dans les aliments transformés, choisir des aliments préparés avec des céréales et des farines complètes, par conséquent riches en minéraux, fera une grosse différence pour votre équilibre acido-basique.

**Viandes et légumineuses :** On entend parfois dire que les protéines sont acidifiantes. Il est vrai que la production d’énergie par le corps à partir de protéines produit beaucoup d’acide urique. La nuance est que les protéines ne deviennent une source particulièrement importante d’acidité que lorsqu’elles constituent une forte proportion de nos sources d’énergie quotidiennes, au-delà d’un gramme par kilo de poids corporel. Notez que les protéines des viandes renferment davantage de soufre que les protéines végétales, ce qui en font une source d’acide sulfurique plus importante.

**Produits laitiers :** Consommez-les avec modération si vous avez tendance à souffrir d’acidité. Le yogourt et les fromages durs, surtout ceux qui sont vieillis, comptent parmi les aliments les plus acidifiants. Le petit-lait est davantage alcalinisant, par comparaison.

**Sucres :** Les sucres comptent parmi les aliments les plus acidifiants, car une partie des glucides se changera en acide lactique dans l’organisme. Quant aux sucres raffinés, ils sont une des pires sources d’acidité! Fuyez-les comme la peste et régalez-vous plutôt de sucres non raffinés comme le sucre de canne biologique, le sirop d’érable ou la mélasse verte. Fallait-il une autre raison de mettre les boissons gazeuses au rancart ?

**Infusions :** Certaines plantes sont plus riches en minéraux, comme l’avoine, l’ortie, le trèfle rouge ou la prêle. Préparées sous forme de tisane, elles peuvent constituer un apport significatif en minéraux et remplacer avantageusement le thé ou le café. Les breuvages stimulants sont en effet une source de stress pour le système nerveux et de plus ils sont fortement diurétiques, ce qui favorise l’excrétion des minéraux. Les infusions d’herbes purifiantes et toniques des reins peuvent aussi aider l’organisme à éliminer les acides, par exemple la fleur de sureau, le pissenlit ou l’ortie.

**Perte de poids** Retrouver son équilibre acido-basique ne vise pas la perte de poids comme tel, mais cela peut faire partie des bénéfices secondaires d’une diète riche en fruits, légumes et liquide alcalifiants et faible en aliments raffinés et boissons acidifiant.