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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Groupes d’aliments** | **Fortement alcalifiants** | **Moyennement alcalifiants** | **Faiblement alcalifiants** |
| **Fruits** | Mûre  Fraise  Framboise  Cantaloup  Melon d’eau | Raisin  Bleuet  Abricot  Pomme  Avocat  Banane | Noix de coco |
| **Légumes** | Asperge  Céleri  Légumes verts feuillus  Endive  Chou frisé  Patate douce | Artichaut  Pomme de terre  Betterave  Brocoli  Chou | Pois mange-tout  Carotte  Concombre  Chou de Bruxelles  Chou-fleur |
| **Viandes, volailles et poissons** |  |  |  |
| **Produits laitiers, oeufs** |  |  | Beurre clarifié |
| **Huiles** |  |  | D’olive  De noix de coco  De foie de morue  D’avocat |
| **Noix, graines, légumineuses, épices** | Châtaigne  Gingembre  Graine de citrouille  Sel de mer | Poivre noir  Noix de cajou  Ail  Cannelle  Sauce soya | Graine de tournesol, de sésame, de lin  Amande  Noix de macadamia |
| **Pains, céréales, desserts** |  |  | Granola sans sucre  Gruau  Croustade aux pommes avec avoine et sucre brut  Quinoa |
| **Aliments préparés ou de restauration rapide** |  |  |  |
| **Boissons** | Eau minérale  Thé au gingembre | Jus de pamplemousse  Jus d’ananas | Jus de pomme  Jus de raisin  Jus d’orange  Thé vert |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Groupes d’aliments** | **Faiblement acidifiants** | **Moyennement acidifiants** | **Fortement acidifiants** |
| **Fruits** | Figue  Datte | Canneberge  Pomme grenade |  |
| **Légumes** | Tomate  Pois vert  Fève de Lima  Épinard  Pois cassé |  |  |
| **Viandes, volailles et poissons** | Palourde | Saumon  Lapin  Poulet  Foie  Bison  Agneau | Crevette  ***Partie des acidifiants***  Homard  Bacon  Hamburger  Steak  Saucisse |
| **Produits laitiers, oeufs** | Beurre  Fromage caillé | Fromage cottage  Fromage à la crème  Oeuf | Fromage camembert  Fromage cheddar  Yogourt |
| **Huiles** | De sésame  De canola  De tournesol | De soya |  |
| **Noix, graines, légumineuses, épices** | Fève cuite  Haricot rouge  Haricot blanc  Pois chiche | Arachide | Noix  Haricot de soya  Sel de table iodé  Sucre blanc |
| **Pains, céréales, desserts** | Riz brun  Pain de riz brun  Farine de sarrasin  Sarrasin rôti | Pain de blé entier  Pain de seigle entier  Tortillas de maïs  Semoule de maïs  Tarte aux fruits maison | Croissant  Bagel  Gâteau blanc ou au chocolat  Craquelin salé  Tarte aux fruits commerciale |
| **Aliments préparés ou de restauration rapide** | Mayonnaise | Maïs soufflé  Ketchup  Moutarde | Croustille  Pizza  Sandwich au boeuf rôti  Tacos  Croquette de poulet |
| **Boisson** | Lait  Kéfir  Thé noir  Jus de tomate | Vin  Bière brune  Café\*  Boisson de riz | Bière blonde  Café espresso  Boisson gazeuse  Boisson de soya  Lait 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.