

Tableau général des aliments

ATTENTION CETTE LISTE NE TIENT PAS COMPTE DES RECOMMANDATIONS PARTICULIERES A CHAQUE PERSONNE, et ne tient pas compte de la nature encrassante ou dévitalisante, ni d'autres caractéristiques qui pourraient conduire le naturopathe à vous les déconseiller.

Pour bien l'utiliser, lisez mon article [« EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE : Le guide complet »](#)

Aliments BASIFIANTS	Aliments ACIDES (=acidifiants pour les personnes dévitalisées)	Aliments ACIDIFIANTS
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Les pommes de terre</u> • Les légumes verts, crus ou cuits : salades, haricots verts, choux... • Les légumes colorés : carotte, betterave... (sauf tomate et aubergine) • <u>Les jus de légumes</u> (sauf tomate) • Les graines germées • Le maïs (graines ou polenta) • Le fromage blanc bien égoutté • La crème, le beurre cru avec modération • <u>Les bananes</u> • <u>Les amandes, les noix du Brésil</u> • <u>Les châtaignes</u> • Les fruits secs : dattes, raisins (sauf ceux acides au goût : abricots, pommes...) • Les eaux minérales alcalines • Les boissons à la purée d'amande • Les olives noires conservées dans l'huile • L'avocat • Le jaune d'œuf cru • L'huile pressée à froid (sauf arachide) • Le sucre intégral 	<ul style="list-style-type: none"> • Le petit lait : yaourts, lait caillé, kéfir, fromage blanc peu égoutté... • Les fruits pas mûrs (moins le fruit est mûr, plus il est acide) • Les fruits acides (petits fruits : groseilles, cassis, framboises, fraises ; agrumes : citron, pamplemousse, mandarine, orange ; certaines variétés de pommes (cloche), de cerises (griotte), de prunes, d'abricots...) • Certains fruits doux (acidifiants si en excès) : melon, pastèque... • Les végétaux acides : tomate, rhubarbe, oseille, cresson • La choucroute, les légumes lacto-fermentés • Les jus de fruits, le jus de citron (dans la sauce à salade par exemple) • Le miel • Le vinaigre 	<ul style="list-style-type: none"> • La viande, la volaille, la charcuterie, les extraits de viande, le poisson, les fruits de mer (moules, crevettes...) • Les œufs (sauf le jaune cru) • Les fromages (les fromages forts sont plus acides que les doux) • Les corps gras animaux (saindoux, suif...) • Les huiles végétales de mauvaise qualité, l'huile d'arachide, les huiles raffinées ou durcies (margarine) • Les céréales complètes ou non : blé, avoine..., surtout le millet • Le pain, les pâtes, les flocons et les aliments à base de céréales • Les légumineuses : arachide, soja, haricot blanc, fève, pois chiche... • Le sucre blanc • Les sucreries : sirop, pâtisserie, chocolat, bonbon, confiture, fruits confits... • Les fruits oléagineux : noix, noisettes, pépins de courge, etc... (sauf amande et noix du Brésil) • Les boissons industrielles sucrées : sodas à base de cola et autres • Le café, le thé, le cacao, le vin

Pour obtenir le tableau détaillé, c'est ici: [Tableau complet avec DETAIL par catégorie d'aliments](#)