



TABLEAU COMPLET DE L'ALIMENTATION ACIDO-BASIQUE 🍌 🍌 🍌

Elaboré par Sonia Nutrition

● ALIMENTS ACIDIFIANTS (À LIMITER)

Catégorie	Exemples	Pourquoi ?
🍖 Viandes	Bœuf, volailles, charcuteries...	Riches en purines et résidus acides
🧀 Produits Laitiers	Fromages vieux, lait pasteurisé	Sucres, protéines animales et graisses saturées sont acidifiantes
🍞 Céréales	Pain blanc, pâtes blanches	Raffinage = perte de minéraux alcalins
🍰 Aliments industriels transformés	Gâteaux, biscuits, plats préparés...	Raffinage = perte de minéraux alcalins
🍬 Sucres	Sucre blanc, sodas, sirops, pâtisseries	Provoquent des pics d'acidité (inflammations)
🍫 Chocolat	Au lait, blanc ou industriel	Sucre et graisses saturées sont acidifiantes
☕ Stimulants	Café, thé noir, alcool, boissons énergétiques	Pauvres en minéraux

✅ ALIMENTS ALCALINISANTS (À PRIVILÉGIER)

Catégorie	Exemples	Pourquoi ?
🥬 Légumes verts	Frais et de saison, surgelés	Riches en eau, vitamines et minéraux
🍌 Fruits	Frais et de saison, surgelés	Vitamines et minéraux alcalinisants
🌰 Noix et graines	Noix, amandes, graines...	Source de minéraux et de bons gras
🍫 Chocolat	Noir > 85% de cacao	Le cacao contient des polyphénols qui réduisent l'inflammation, compensant partiellement son potentiel acidifiant
💧 Boissons	Eau, thé vert, tisanes aux herbes, jus de légumes	Hydratation alcaline

⚖️ ALIMENTS NEUTRES (OU À CONSOMMER AVEC MODÉRATION)

- 🥚 Œufs : le jaune est alcalinisant, le blanc légèrement acidifiant mais ils sont complémentaires
- 🌿 Huiles vierges : d'olive, coco, lin = elles sont neutres si non chauffées à haute température (sinon acidifiantes)