

EXEMPLES D'ALIMENTS ACIDIFIANTS OU BASIFIANTS POUR LE CORPS

ALIMENTS ET DENRÉES	ACIDE	BASIQUE
VIANDE & CHARCUTERIE		
Tous acides	██████████	
POISSONS		
Tous acides	██████████	
CÉRÉALES, FARINE & PAIN		
Toutes acides, riz y compris	██████████	
Pain	██████████	
FRUITS		
Banane		██████████
Cerise		██████████
Figue séchée		██████████
Fraise, pêche, pomme		██████████
Kiwi, mangue		██████████
Melon, poire		██████████
Pamplemousse, citron, raisin		██████████
Raisins secs		██████████
NOIX		
Amande douce		██████████
Noisette	██████████	
Noix	██████████	
Pistache	██████████	
PÂTES		
Pâtes	██████████	
Pâtes au blé complet	██████████	
Spaetzli	██████████	
LÉGUMES ET SALADES		
Ail		██████████
Asperges		██████████
Avocat		██████████
Brocolis, haricots		██████████
Carotte		██████████
Chou-fleur, concombre		██████████
Chou-rave		██████████
Choux de Bruxelles		██████████
Epinards		██████████
Fenouil		██████████
Marron		██████████
Oignon nouveau		██████████
Petits pois		██████████
Poireaux, mâche		██████████
Poivron, laitue iceberg		██████████
Pommes de terre		██████████
Radis		██████████
Laitue		██████████
BOISSONS		
Eau		
Jus de fruits/légumes frais		██████████
Boissons alcoolisées	██████████	
PRODUITS LAITIERS		
Brie (à la crème)	██████████	
Edam (à la crème)	██████████	
Emmental (riche en mg)	██████████	
Beurre		
Fromage frais (double-crème)	██████████	
Gouda (riche en mg)	██████████	
Kéfir, lait entier	██████████	
Petit-lait frais	██████████	
Parmesan (riche en mg)	██████████	
DIVERS		
Huile d'olive		
Miel, huile de tournesol		
Oeuf de poule		██████████
Blanc d'oeuf		██████████
Jaune d'oeuf		██████████
Sucre blanc	██████████	
Sucre brun	██████████	
Vinaigre de pomme	██████████	

QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ACIDE, ACIDIFIANT OU BASIFIANT?

Les aliments acides dépendent de l'état de santé du consommateur

Les aliments acides sont naturellement riches en composés acides (p.ex. les agrumes, le vinaigre), donc plus facilement reconnaissables. Dans l'organisme, ils vont être métabolisés et être conduits à une neutralisation des acides et à une libération des bases minérales du fruit. Au final, le citron, malgré son goût acide sera un aliment basifiant pour toute personne en bonne santé. Chez une personne avec un déficit métabolique, ces mêmes composés ne pourront être métabolisés et resteront sous leur forme acide.

Les aliments acidifiants auront un résultat identique pour tout consommateur

Les aliments acidifiants (ou producteurs d'acides) prodiguent au corps de façon naturelle, lors de leur transformation dans l'organisme (p.ex. la digestion, utilisation au niveau cellulaire) des acides. Afin de ne pas surcharger notre métabolisme, il faut limiter l'apport d'aliments acidifiants et les associer avec des aliments basifiants pour éviter tout déséquilibre. Un excès peut provoquer de nombreux maux. Cependant, la plupart des aliments acidifiants constitue la base de notre nutrition et ils ne peuvent être éliminés de notre alimentation.

Les aliments basifiants ou alcalinisants

Les aliments basifiants sont riches en bases et pauvres en substances acides. La transformation de ces aliments par l'organisme ne libère pas non plus de composés acides. Ils possèdent donc des propriétés alcalinisantes bénéfiques pour le terrain.

sekoya

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter par mail info@sekoya.ch ou par téléphone 0800 720 720