

EXEMPLES D'ALIMENTS ACIDIFIANTS OU BASIFIANTS POUR LE CORPS

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

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