

Aliments alcalinisants

Fruits

- Fruits acides (se comportant comme une base dans l'organisme) : orange, clémentine, mandarine, citron, pamplemousse, ananas, groseille, grenade,
- fruits mi- acides : fraises, tomate, pomme, poire, pêche, raisin, cerise,
- Fruits doux : dattes, figes, raisin doux, pomme douce, banane,
- Fruits séchés : poire, pomme, raisin, figue, banane mûre,
- Fruits neutres : melon, pastèques
- Fruits oléagineux : amandes sèches

Légumes :

- Faiblement amidonnés : asperges, aubergine, brocoli, cardon, champignon, chicorée, chou, chou-fleur, ciboulette, citrouille, concombre, cornichon, courge, courgette, cresson, endive, épinards, haricots verts, laitue, mâche, poivron doux, potiron, radis, scarole,
- Moyennement amidonnés : artichaut, betterave, carotte, céleri-rave, chou de Bruxelles, navets, persil, pissenlit, rutabaga, salsifis, petits pois frais,
- A amidon concentré : châtaigne, pomme de terre, topinambour.

Lipides

- avocat, olives

Produits laitier maigres :

- Lait de femme, lait de vache pour enfant, caillé de lait pressé, fromage blanc maigre, yaourt écrémé.

Œufs :

- Le jaune

Aliments acidifiants

Fruits

- Fruits mi acides : abricots, prune,
- Fruits séchés : pruneaux, abricots,
- Fruits oléagineux : noix sèche, noisette, pistache

Légumes :

- Faiblement amidonnés : oseille, poireau, rhubarbe,
- Moyennement amidonnés : échalote, oignon.

Glucides :

- Miel

Légumes secs :

- Fèves, haricots secs, lentilles séchés, pois cassés, soja

Céréales et dérivés :

Avoine, blé complet, farine blanche, maïs, orge complet, riz complet, sarrasin, seigle complet, pain blanc et complet, pâtes, semoule, farine de maïs, fécule de pomme de terre

Produits laitiers gras :

- Beurre, crème fraîche, lait de vache pour adultes, comté, gruyère, saint paulin, emmenthal, chèvre

Œufs :

- Le blanc

Protéines animales

- Viandes de bœufs, cœur de bœuf, cervelle, volailles, poissons, crustacés,

Divers :

- Alcool, cacao, condiment, épices, pâtisseries, sucre artificiel