

Tableau des aliments et/ou ingrédients acidifiants et alcalinisants

1

Aliment / ingrédient	Alcalinisant	Acidifiant
Abricot	●	
Agneau		●●
Ail	●●●	
Alcool		●●
Algues marines	●●●●	
Amande	●●	
Amande (boisson)	●●	
Amarante		●
Ananas	●●●●	
Ananas (jus)	●	
Arachide		●●●
Aspartame		●●●
Asperge	●●●	
Aubergine	●●	
Avocat	●●	
Avoine	●	
Banane	●	
Benzoate		●●
Bette à carde		●●
Betterave	●	
Beurre		●
Bière		●●●●
Blé		●●
Bleuet	●	
Boisson d'amande	●●	
Boisson de riz		●
Boisson de soya		●●●
Brocoli	●●●	
Bœuf		●●●●
Cacao		●●●●
Café		●●●
Café (Kona)		●
Calmar		●●●
Canard sauvage		●
Canneberge		●●●
Cannelle	●●●	
Cantaloup	●●●	
Cari		●
Carotte		●●●
Caroube		●●●●
Caséine		●●●
Céleri	●	
Cerise	●●	
Champignon	●●	
Chou	●●	
Chou-fleur	●●	
Choux de Bruxelles	●	
Ciboulette	●	
Citron	●●	
Citrouille	●●	
Concombre	●	
Confiture (gelée)		●●●●
Courge	●	
Courgette		●
Crème		●
Crème glacée		●●●●
Datte		●
Dinde		●●
Eau minérale	●●●●	
Endive	●●●	
Épeautre		●●

Tableau des aliments et/ou ingrédients acidifiants et alcalinisants

2

Aliment / ingrédient	Alcalinisant	Acidifiant
Épinard		●
Faisan		●●●●
Figue		●
Fraise	●	
Framboise	●●●●	
Fromage (transformé)		●●●●
Fromage âgé		●●
Fromage cottage		●●●
Fromage de chèvre		●
Fromage de soya		●●
Fromage (frais)		●●●
Fruits de mer		●●
Fruits séchés		●
Gélatine		●
Gelée (confiture)		●●●●
Gingembre (racine)	●●●	
GMS (glutamate monosodique)		●
Gombo (Okra)	●	
Goyave		●
Graine de citrouille	●●●●	
Graine de lin	●	
Graine de pavot	●●●	
Graine de sésame	●●	
Graines (la plupart)	●	
Grenade		●●●
Haricot (Dolique à œil noir)		●
Haricot aduki (haricot rouge du Japon)		●●
Haricot blanc		●●
Haricot de Lima		●●
Haricot jaune		●

Haricot mungo		●●
Haricot pinto		●●
Haricot rouge		●
Haricot vert		●
Herbes (la plupart)	●●	
Homard		●●●●
Huile d'amande		●●
Huile d'avocat	●	
Huile d'olive	●	
Huile d'onagre	●●	
Huile de canola		●
Huile de carthame		●●
Huile de châtaigne		●●●
Huile de coco (non recommandée)	●	
Huile de foie de morue	●●	
Huile de graines de citrouille		●
Huile de graines de raisin		●
Huile de sésame		●●
Huile de tournesol		●
Huile hydrogénée (non recommandée)	●●●●	
Jus d'ananas	●	
Kamut		●●
Lait de chèvre		●●
Lait maternel	●	
Lait de vache		●●
Laitue	●	
Lentille	●●●●	
Levure		●●●●
Lime	●●●●	
Lin (graines)	●	
Maïs		●●●

Tableau des aliments et/ou ingrédients acidifiants et alcalinisants

3

Aliment / ingrédient	Alcalinisant	Acidifiant
Mangue	●●●	
Marron	●●●	
Mélasses	●●●	
Melon d'eau	●●●●	
Melon miel	●●●	
Mets frits		●●●●
Miel		●
Millet		●
Miso	●●●●	
Moule		●●●
Moutarde verte	●●●	
Mûre	●●	
Navet	●	
Nectarine	●●●●	
Noisette		●●●●
Noix		●●●●
Noix de cajou	●●●	
Noix de coco		●
Noix de pin		●
Noix du Brésil		●●●●
Œuf		●
Œuf de caille	●●	
Oie		●●
Oignon	●●●●	
Olive	●●●	
Orange	●	
Orge		●●●●
Orge (gruau)		●●●
Pacane		●●●
Pamplemousse	●●●	

Panais	●●●	
Papaye	●●	
Pavot (graines)	●●●	
Pêche	●●	
Persil	●●●	
Pistache		●●●
Poire	●●	
Pois cassé		●●
Pois chiche		●●●
Pois mange-tout		●●●
Pois vert		●●●
Poisson		●
Poivre	●●●	
Pomme	●●	
Pomme de terre	●●	
Pomme de terre douce	●●●●	
Porc		●●●
Poulet		●●●
Protéine de lait		●●●
Prune		●●
Prune Umeboshi	●●●●	
Pruneau		●●
Pudding		●●●●
Quinoa	●	
Racine de lotus	●●●●	
Raisin	●	
Raisin sec	●	
Rhubarbe		●
Riz (boisson)		●
Riz (sirop)	●●	
Riz (vinaigre)		●

Tableau des aliments et/ou ingrédients acidifiants et alcalinisants

4

Aliment / ingrédient	Alcalinisant	Acidifiant
Riz blanc		●●
Riz brun		●
Riz japonais	●	
Riz sauvage	●	
Rutabaga	●●	
Saccharine		●●●
Saindoux		●●●
Saké	●●	
Sanglier		●●
Sarrasin		●●
Seigle		●●●
Seitan		●●
Sel de mer	●●●●	
Sel de table		●●●●
Sésame (graine)	●●	
Sirop d'érable		●
Sirop de riz	●●	
Soda à pâte	●●●●	
Son		●●●
Soya		●●●●
Soya (boisson)		●●●
Soya (sauce)	●●●	
Stevia		●●
Sucre		●●●●
Sulfite	●	
Tangerine	●●●●	
Tapioca		●●
Tef		●●
Tempeh		
Thé au gingembre	●	

Thé noir		●●
Thé vert	●●	
Tofu		●●
Tomate		●●
Vanille		●●
Veau		●●●
Vinaigre balsamique		●●
Vinaigre blanc		●●●●
Vinaigre de cidre de pomme	●●	
Vinaigre de riz		●
Yogourt		●
Source: Adapté d'un document du Dr Russell Jaffe, M.D., Ph.D., membre honorable de <i>Nutrition for Optimal Health Association</i> (NOHA). Document original disponible en ligne : http://www.functionalhealthsolutions.com/misc/Food_AcidAlkaline_Chart.pdf . Visité le 23 avril 2009.		

Note : Les **aliments acides** sont les aliments naturellement riches en composés acides, comme par exemple un jus de citron. Chez une personne en bonne santé, la métabolisation de ces aliments acides va conduire à une neutralisation des acides et à une libération des bases minérales du fruit : le résultat sera donc un effet alcalinisant. Par contre, chez un individu présentant un trouble métabolique, la neutralisation des acides ne pourra pas s'effectuer de façon normale et les composés resteront dans l'organisme sous forme acide, puis seront neutralisés par les bases prélevées dans les tissus, notamment le tissu osseux. Dans ce cas, les aliments acides auront donc un effet fortement déminéralisant. Ainsi, l'effet acidifiant ou alcalinisant des aliments acides dépend des capacités métaboliques du sujet.

Par contre, les **aliments** dits « **acidifiants** » ou « **alcalinisants** », tels que ceux retrouvés dans la présente liste, auront un même effet acidifiant ou alcalinisant pour tous les consommateurs.

Les **aliments acidifiants** (●) sont des aliments qui libèrent des métabolites acides lors de leur transformation dans l'organisme. Pour la plupart des individus, les aliments acidifiants constituent la base de leur alimentation, c'est-à-dire que leur consommation ne peut pas être supprimée entièrement. L'idée est d'en limiter l'apport et de les associer à des aliments alcalinisants afin de réduire l'impact de leur effet acidifiant et leur effet néfaste sur la santé.

Les **aliments alcalinisants** (●) représentent des aliments riches en bases et pauvres en composés acides. La transformation des aliments alcalinisants par l'organisme ne libère pas de composés acides et possèdent donc des propriétés bénéfiques pour la santé.

Environ 75-80 % de notre alimentation devrait être constituée d'aliments alcalinisants.