

ALIMENTS ALCALINISANT	ALIMENTS ACIDIFIANTS
<b>LÉGUMES</b>	<b>Sucre</b>
Asperges	<b>LÉGUMES</b>
Betteraves	Tomates
Brocolis	Oseille, Cresson
Carottes	<b>POISSON</b>
Champignons	Thon en conserve
Concombres	Crevette
Épinards	Saumon rose ou en conserve
Salades	Homard
Pommes De Terre, patate douce	Truite
Haricots Verts	<b>PRODUITS LAITIERS</b>
Poivrons	Brie
Radis	Camembert
Navet	Cheddar
<b>OLÉAGINEUX</b>	Beurre
Amandes	Mozzarella
Noix	<b>VIANDES</b>
Noix de cajou	Bacon
<b>FRUITS</b>	Bœuf
Pommes	Dinde
Pêche	Porc
Raisins	Poulet
Melons et pastèques	Agneau
Bananes	Lapin
Cerises	<b>OLÉAGINEUX</b>
Poires	Noisettes
Dattes	Cacahuètes
Figues	<b>CÉRÉALES</b>
Avocats	Avoine
<b>ÉPICES</b>	Couscous
Gingembre	Millet
Ail	Pain Blanc
Moutarde	Pain Complet
Curry	Pâtes
Curcuma	Riz
Cannelle	Pain
Sel de mer	Semoule de maïs
<b>CÉRÉALES</b>	<b>PROTÉINES VÉGÉTARIENNES</b>
Orge	Lentilles
Quinoa	Pois
<b>AUTRES</b>	Tofu
Thé vert	<b>FRUITS</b>
	Fraises
	Ananas
	Kiwi
	Agrumes
	<b>AUTRES</b>
	Café, Cacao