



TEST ALIMENTATION

ÉQUILIBRE ACIDO BASIQUE

(3ÈME BESOIN FONDAMENTAL)

ÉVALUER LES QUOTAS D'ALIMENTS ACIDIFIANTS ET ALCALINISANTS
CONSOMMÉS DE LA VEILLE JUSQU'À CE JOUR

MES REPAS HIER :

1/ MATIN – Petit déjeuner

Acidifiants :

Alcalinisants :

2/ MIDI

Acidifiants :

Alcalinisants :

3/ SOIR

Acidifiants :

Alcalinisants :

4/ ENCAS

Acidifiants :

Alcalinisants :

MON OU MES REPAS AUJOURD'HUI :

1/ MATIN – Petit déjeuner

Acidifiants :

Alcalinisants :

2/ MIDI

Acidifiants :

Alcalinisants :

3/ SOIR

Acidifiants :

Alcalinisants :

4/ ENCAS

Acidifiants :

Alcalinisants :

À PARTIR DE CE JOUR, CHAQUE JOUR, PENDANT 1 SEMAINE, NOTER LES ALIMENTS ALCALINISANTS QUE J'INCORPORE DANS MON ALIMENTATION.

J1:

J2:

J3:

J4:

J5:

J6:

J7:

Liste aliments Acidifiants

Sucre

- Raffiné, blanc, roux et sucreries
- Miel (miel industriel en magasins)

Protéines animales

- Viandes,
- Poissons,
- Volailles,
- Charcuterie,
- Produits laitiers (lait, yaourts, fromages, ...

sauf petit lait)

- Œufs

Protéines végétales (légumineux secs)

- Lentilles
- Pois
- Haricots secs

Céréales (Pains, pâtes, farines)

- Blé
- Fécule
- Mais
- Son
- Épeautre
- Riz
- Sarazin
- Seigle

Eaux pétillantes minérales

Thé, café, cacao,

Fruits

- Tomates
- Fraises
- Ananas
- Kiwis
- Orange
- Pomelo
- Citron pur

Légumes

- Cresson
- Oseille
- Rhubarbe
- Oignon
- Choux de bruxelles
- Épinards cuits
- Choucroute

Oléagineux

- Cacahuètes
- Noix de cajou
- Noisettes
- Noix
- Pistache

Abricot sec

Alcools (vins, bières, alcools forts)

Condiments

- Moutarde
- Vinaigres (balsamique, vin, blanc)
- Capres
- Pickle

Liste aliments Alcalinisant

Sucre issu du fruit

- Fructose
- Sucre de coco -...

Eau de source plate

Protéine animale

Lait maternel (pour les bébés)

Protéine végétale

- Quinoa
- Orge complète Thé vert

Fruits

- Pêches
- Bananes
- Pommes
- Raisins
- Melon
- Pastèque
- Cerises
- Framboises
- Mures
- Avocats
- Dattes
- Figs

Légumes

- Aubergine
- Brocoli
- Champignon
- Choux (sauf bruxelles)
- Pommes de terre
- Patates douces

Légumes (suite)

- Navet
- Courges
- Courgette
- Epinards frais
- Salades
- Potiron
- Radis
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Panais
- Persil
- Manioc
- Iname
- Châtaigne

Oléagineux

- Amandes
- Noix de Macadamia
- Noix du Brésil

Fruits secs (sauf abricots secs)

Huiles végétales vierges de 1ère pression

Aromates

- Coriandre
- Basilic
- Ciboulette
- Persil
- Thym
- ...

Vinaigre de cidre