

La charte de l'effet des aliments sur le pH des fluides et tissus corporels

Il est important de comprendre que ce tableau ne concerne pas l'acidité ou le pH de l'estomac mais bien le pH des fluides et tissus corporels. Ces deux phénomènes sont bien différents.

| Les plus alcalinisants | Alcalinisants | Les moins alcalinisants | Catégories d'aliments | Les moins acidifiants | Acidifiants | Les plus acidifiants |
|---|--|---|---------------------------|--|---|--|
| Stevia | sirop d'érable, sirop de riz | miel brut, sucre brut | ÉDULCORANTS | miel pasteurisé, mélasse | sucre blanc, sucre brun | NutraSweet, Equal, Aspartame, Sweet 'N Low |
| citron, melon d'eau, limes, pamplemousse, mangue, papaye | dates, figue, melon, raisins, papaye, kiwi, baies, pomme, poire | orange, banane, cerise, ananas, pêche, avocat | FRUITS | prune, jus pasteurisés | cerises sauvages, rhubarbe | bleuets, canneberges, pruneau |
| asperge, oignon, jus de légume, persil, épinards crus, brocoli, ail | okra, courge et zucchini, haricot vert, betterave, céleri, laitue, patate douce, caroube | carotte, tomate, maïs frais, champignon, chou, pois, pelures de patate (bio), olives, fèves de soya, tofu | LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES | épinards cuits, haricot rouge, haricot vert | patate (sans la peau), fèves pinto, fèves de lima | chocolat |
| | amandes | châtaigne | NOIX ET GRAINES | graines de citrouille, graines de tournesol | pacane, noix de cajou | arachides, noix |
| huile d'olive | huile de lin | huile de canola | HUILES | huile de maïs | | |
| | | amarante, millet, riz sauvage, quinoa | CÉRÉALES (EN GRAINS) | pain de blé germé, épeautre, riz brun | riz blanc, maïs, germe de blé, avoine, seigle | blé, farine blanche, pâtisseries, pâtes |
| | | | VIANDES | charcuterie, venaison, poisson d'eau froide | dinde, poulet, agneau | bœuf, porc, fruits de mer |
| | lait maternel | fromage de soya, lait de soya, lait de chèvre, fromage de chèvre, petit-lait | ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS | oeuf, beurre, yogourt, babeurre, fromage cottage | lait cru | fromage, lait homogénéisé, crème glacée |
| tisane, eau citronnée | thé vert | thé au gingembre | BOISSONS | thé | café | bière, boisson gazeuse |