

alternatives pour les remplacer

Je veux recevoir mon guide

Bonjour et bienvenue sur mon article contenant la liste non exhaustive des aliments acides et alcalins.

J'ai aussi préparé un petit guide PDF, **plus visuel** et plus compact, à coller sur votre frigo par exemple, pour l'avoir toujours sous les yeux. Pour le recevoir, cliquez sur [ce lien](#)

Bonne lecture à tous.

Légende : **Aliments extrêmement acides/ acidifiants** – Aliments très acides – **Aliments acides** – **Aliments basiques / basifiants / alcalins / alcalinisants**

Liste des aliments acides ou producteurs d'acides

Cette liste est indicative et regroupe les principaux aliments acides et acidifiants.

- **Tous les produits laitiers :** **lait UHT, crème fraîche, fromages à pâte dure, fromage fermentés**, yaourt, beurre. Tolérance : **laitages au lait cru, fromage frais.**

\$\$\$

- **Toutes les protéines animales en général :**
 - **Les viandes rouges (bœuf, mouton, cheval, porc), la charcuterie, les abats (foie, rognon, cervelle), les extraits de viande de type « maggi ».** Préférez tout en les limitant : les viandes blanches : poulet, dinde, lapin, veau, agneau.
 - Les poissons gras (saumon, hareng, thon, carpe), les fruits de mer. Préférez : **les poissons maigres (cabillaud, bar, merlan, sole, truite), les huîtres.**
 - Les œufs : préférez-les de qualité biologique et peu cuits (**œufs à la coque ou mollets**).

- **Parmi les sucres (glucides):**

 Je
m'abonne

 Je
m'abonne

 Je
m'abonne

 Je
m'abonne

MÉDIAS

**FEMME
ACTUELLE,
ELLE
HAPPINEZ,
DOCTISSIM
O,
MADAME
FIGARO,
TÉLÉ 7
JOURS,
CNEWS,
BIO À LA
UNE...**

Vanessa
Lopez,
professionnell
e et auteure
sollicitée par la
presse et les
médias

J'accède aux
articles

ACTUALITÉS

Articles récents

*Naturopathie et Reiki :
tout sur les
alternatives*

- Tous les sucres raffinés (pâtisseries, gâteaux, sucreries, bonbons), le sucre blanc et roux, les édulcorants (de type aspartame), le chocolat, les confitures riches en sucre. Préférez (en boutique bio) le sucre intégral/complet cru (de type rapadura ou sucre de coco), le miel, le cacao cru, les confitures 100% fruit.
 - Les céréales raffinées (semoule, pain blanc, pâtes blanches, riz blanc...), les céréales du petit-déjeuner (de type flocons de céréales), les céréales complètes et demi-complètes (riz, pâtes et pain complet...). Préférez le sarrasin ou les légumes-féculents de type patate douce.
 - Le pain blanc à la levure de boulangerie (de type baguette). Préférez le pain ½ complet au levain en boutique bio.
- **Parmi les légumineuses** : les pois chiches, les haricots rouges. Préférez les lentilles, flageolets, haricots blancs, tofu, pois verts, haricots verts. Afin d'abaisser l'acidité des légumineuses, faites les tremper et/ou germer.
- **Parmi les corps gras et oléagineux** :
 - Tous les graisses animales (peaux des animaux, saindoux, suif...).
 - Les huiles végétales hydrogénées, raffinées, transformées, durcies (margarine). Choisissez des huiles végétales de qualité extra-vierges ou vierges, de 1^{ère} pression à froid et biologiques.
 - Toutes les sauces et produits industriels (mayonnaise, biscuits, pâtisseries, viennoiseries).
 - Certains oléagineux plus acidifiants que d'autres : les noix sèches, pistaches, noisettes, cacahuètes, noix de pécan, pépins de courge, graines de tournesol et les olives vertes... Préférez : les pignons de pin, sésame, noix de (coco, cajou), les amandes sans la peau, noix du Brésil et olives noires à l'huile ou nature.
 - **Parmi les fruits** :

- Les fruits pas mûrs (moins ils sont mûrs et plus ils sont acides).

de
rembourse
ment

Mauvaise
détoxicatio
n : causes
de
l'encrasse
ment du
corps et
des
maladies

Cure détox
: tous les
conseils
essentiels
pour la
réussir

Je m'initie
à la
naturopathi
e : le livre

AGENDA

SÉMINAI RES

"ÉCLAT
D'ÉTÉ"

du 21 au 23
juin 2019
Rennes

Compl
et !

[Voir tous les
séminaires](#)

ATELIER
S

- **Les agrumes** en général pour les personnes frileuses (pamplemousse, orange, citron...), **encore plus quand mangés le matin et hors saison.**
 - **Tous les fruits au goût acide (et leur jus) :** ananas, fruit de la passion, kiwis, baies (groseilles framboises, cassis...), certaines variétés de pommes (granny smith...), de cerises (griottes), d'abricots (même séchés), de prunes...
 - **Les jus de fruits du commerce**, le jus de citron (ok si quelques gouttes dans une tasse d'eau chaude). Préférez les jus de fruits 100% fruits.
 - Certains fruits séchés : **les abricots acides.** Tolérance : **pruneaux**, **figues**. Pour baisser leur acidité faites les tremper 4 heures ou toute une nuit et jetez l'eau de trempage.
- **Parmi les légumes :** la tomate (**surtout cuite et hors saison**), **l'oseille, les épinards cuits, la rhubarbe, la choucroute...**
 - **Parmi les condiments :** **le vinaigre, les légumes conservés au vinaigre, le ketchup, la moutarde, les pickles, les câpres...** Pour la vinaigrette, préférer le jus de citron, moins acidifiant que le vinaigre.
 - **Parmi les boissons :** **tous les sodas, café, eau du robinet, thé noir, les alcools (alcools forts, vin blanc, champagne...).**
 - **Tous les plats préparés, les boites de conserves.**
 - **Pour certaines personnes qui ne digèrent pas les légumes souffrés :** artichaut, asperge, bette, choux, cresson, poireaux, navets, oignons, ail...

Autres facteurs acidifiants :

Les **mauvaises associations alimentaires**, le tabac, les médicaments (aspirine, pilule, les anti-inflammatoires, vitamines synthétiques), la déshydratation, le surmenage physique et psychique, le travail nocturne, le manque de sommeil, les contractures chroniques de stress, la sédentarité (insuffisance respiratoire, manque de transpiration...), le froid, l'insuffisance hépatique (drogues, alcool,

"SPÉCIAL ÉTÉ"

Jeudi 27 juin
2019
19h30 -
21h30
Paris 17ème

Compl
et !

[Voir tous les ateliers](#)

CONFÉRENCES

"Comment prendre soin de votre intestin, ce 2ème cerveau ?"

Date à préciser
Lieu à préciser

Bientôt disponible

[Voir toutes les conférences](#)

LIVRES

Vanessa Lopez,
Stéphane Tétart
"Secrets de naturopathes"

[J'achète le](#)

tabac, médicaments, hépatites...), l'insuffisance rénale (manque d'eau pure, médicaments, stress...).

[livre](#)



Solutions et clés de santé anti-acidité

Un bon moyen de désacidifier votre organisme est de faire une [cure détox](#) afin de neutraliser l'excès d'acidité de votre corps et de réguler « l'acidose ». Elle consiste entre autre à stopper tous les aliments acides et acidifiants et apporter une grande quantité d'aliments alcalins. Il sera ensuite beaucoup plus facile de modifier votre alimentation sur le long terme.

Quelques conseils généraux pour les terrains acidifiés :

- Boire par jour au minimum 1,5 L d'une eau peu minéralisée (de type Rosée de la Reine, Montcalm, Mont Roucous).
- Pratiquer un exercice physique modéré telle que la marche au minimum 30 minutes par jour, s'oxygéner (dans la nature) ou/et pratiquer les techniques respiratoires en utilisant des huiles essentielles.
- Favoriser les aliments alcalinisants, les monodiètes (il s'agit de manger un seul type d'aliment au repas) de patate douce, banane, châtaigne, courge, légumes verts.
- Eviter au maximum les aliments acides ou producteurs d'acides encore plus le matin et l'hiver.
- Mangez seul en dehors des repas : les fruits, le melon, la pastèque, le miel.

Liste des aliments alcalins, alcalinisants ou basifiants

Légende : **Aliments basiques / alcalins** – **Aliments extrêmement acides/ acidifiants**

- * **Tous les jus de légumes crus** (surtout à l'extracteur).
- * **Les graines germées** (voir [ici](#) comment faire germer les graines).
- * **Les algues d'eau douce et marines** fraîches, réhydratées,

BIOGRAPHIE

Naturopathe, énergéticienne et réflexologue, Vanessa Lopez est tout une passionnée du bien-être. Auteure de plusieurs livres dont son Best Seller « Secrets de Naturopathes » s'est déjà écoulé à plus de 20 000 exemplaires, Vanessa Lopez est régulièrement sollicitée par les médias pour son expertise. Elle produit également des articles de blog pour partager avec tous les passionnés les dernières actualités en matière de **santé et bien-être au naturel. Vous pouvez également bénéficier de ses précieux conseils à travers ses consultations, ses **conférences**, ou ses **ateliers** créés sur-mesure.**

séchées (de type salade du pêcheur en boutique bio), en caviar, en poudre ou en comprimé (spiruline, klamath, chlorella).

\$

* **Parmi les féculents ou sucres**

- Les patates douces, pommes de terre (en-dehors des frites), châtaignes, courges (potiron, potimarron...), pâtisson, topinambour, manioc, igname...
- Le sarrasin ou blé noir.

* **Parmi les légumes :**

- **Les légumes colorés et/ou racines** : les céleris, fenouils, betteraves, carottes, panais, courges, patates douces, choux rouges, etc. Exception : la tomate (**surtout cuite, hors saison et mélangée aux céréales de type riz, blé, etc.**).
- **Les légumes verts crus ou cuits** (mais pas trop): Les concombres, courgettes, toutes les sortes de salades (mâche...), haricots et choux (brocoli...), etc. Exception : **les épinards cuits, l'oseille, la rhubarbe.**

* **Les fruits doux et cueillis à maturité** : les bananes (la plus alcalinisante), pommes douces, raisins doux, mangues, papayes, pastèque, melon. Évitez les fruits acides de type **agrumes, ananas...**

\$\$\$

* **Parmi les fruits séchés** : les bananes, raisins, dattes, figues et abricot doux. La plupart des fruits séchés sont alcalinisants s'ils sont réhydratés au moins 4 heures, l'idéal étant de les faire tremper, la veille, dans de un verre d'eau.

* **Parmi les aromates** : toutes les herbes vertes fraîches telles que coriandre, basilic, ciboulette, persil, thym, romarin, etc.

* **Parmi les boissons** : les infusions de plantes, les boissons végétales (amande, noisette, riz, soja...), les jus de légumes et de fruits doux (surtout à l'extracteur de jus).

* **Parmi les corps gras et oléagineux :**

- Les amandes sans la peau et noix de Brésil (encore mieux : trempées 12h). Pour les autres fruits secs (noisettes...), réhydratez-les avant de les consommer.
- Les olives noires nature ou à l'huile d'olive.

Son humanité et son désir constant de vous apporter un équilibre de vie durable font de Vanessa Lopez une professionnelle très appréciée et reconnue dans son secteur.

[Lire toute la bio](#)

INFOS PRATIQUES

CONSULTATIONS SUR RENDEZ-VOUS

PARIS

1 rue
Cernuschi
75017 Paris

COURBEVOIE

6 avenue de
château du
Loir
92400
Courbevoie

À DISTANCE
par téléphone
ou par Skype

JE
PRENDS
RDV

- L'avocat.
- Les huiles extra-vierges ou vierges, de première pression à froid et biologiques.

Pour résumer, voici 2 règles essentielles à retenir :

- **faites la part belle aux légumes** (qui doivent représenter minimum 50% de votre assiette ou encore mieux 70%),
- **et aux fruits de saison** que vous prendrez soin de consommer hors repas (30 minutes avant ou 2 heures après) si vous êtes frileux. En effet, leur temps de digestion étant différent des autres aliments, ils peuvent fermenter et créer beaucoup d'acidité chez certaines personnes à la digestion plus difficile.

Auteure : [Vanessa Lopez](#)

Article : Naturopathie : quels sont les aliments acides acidifiants alcalins ou basiques ?

Date de publication : 14 janvier 2016

Dernières mises à jour : 12 mai 2019

Catégories : [Santé](#)

Crédits Photos : @vanessa-lopez, @pixabay

<https://vanessa-lopez-naturopathe.com>



LinkedIn



Twitter



Facebook

Articles similaires

[Naturopathie et Reiki : tout sur les alternatives de remboursement](#)

[Mauvaise détoxification : causes de l'engraissement du corps et des maladies](#)

[Cure détox : tous les conseils essentiels pour la réussir](#)