

Tableau des aliments acides et alcalins

Item	Alcalinisant	Acidifiant
Abricot	●	
Agneau		●●
Ail	●●●	
Alcool		●●
Algues marines	●●●●	
Amandes	●●	
Amarante		●
Ananas	●●●●	
Ananas (Jus)	●	
Antibiotiques		●●●●
Antihistaminiques		●●
Arachide		●●●
Aspartame		●●●
Asperge	●●●	
Aubergine	●●	
Avocat	●●	
Avoine	●	
Banane	●	
Benzoate		●●
Bette à carde		●●
Betterave	●	
Beurre		●
Bière		●●●●
Blé		●●
Bleuet	●	
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		●●●●
Courge	●	
Courgette		●
Crème		●
Crème glacée		●●●●
Dalkon	●●●●	
Datte		●
Dinde		●●
Eau minérale	●●●●	
Endive	●●●	
Épeautre		●●
Épinard		●
Faisan		●●●●
Figue		●
Fraise	●	
Framboise	●●●●	
Fromage (Processed)		●●●●
Fromage âgé		●●
Fromage cottage		●●●
Fromage de chèvre		●
Fromage de soya		●●
Fromages (Nouveaux)		●●●
Fruits de mer		●●
Fruits séchés		●

Gélatine		●
Gelées		●●●●
Gingembre (Racine)	●●●	
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 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	●	
Huile de foie de morue	●●	
Huile de graines de citrouille		●
Huile de graines de raisin		●
Huile de sésame		●●
Huile de tournesol		●

Huile hydrogénée	●●●●	
Jus d'ananas	●	
Kamut		●●
Lait d'amande	●●	
Lait de chèvre		●●
Lait de riz		●
Lait de soya		●●●
Lait de vache		●●
Laitue	●	
Lentilles	●●●●	
Levure		●●●●
Lime	●●●●	
Lin (Graines)	●	
Maïs		●●●
Mangue	●●●	
Marron	●●●	
Mélasses	●●●	
Melon d'eau	●●●●	
Melon de miel	●●●	
Mets frits		●●●●
Miel		●
Millet		●
Miso	●●●●	
Moule		●●●
Moutarde verte	●●●	
MSG		●
Mûre	●●	
Navet	●	
Nectarine	●●●●	
Noisette		●●●●
Noix		●●●●
Noix de cajou	●●●	
Noix de coco		●
Noix de pin		●
Noix du Brésil		●●●●
Oie		●●
Oignon	●●●●	
Olive	●●●	
Orange	●	
Orge		●●●●
Orge (Gruau)		●●●

Pacane		●●●
Pamplemousse	●●●	
Panais	●●●	
Papaye	●●	
Patate	●●	
Patate douce	●●●●	
Pavot (Graine)	●●●	
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		●●●●
Quinos	●	
Racine de lotus	●●●●	
Raisin	●	
Raisin sec	●	
Rhubarbe		●
Riz (Lait)		●
Riz (Sirop)	●●	
Riz (Vinaigre)		●
Riz blanc		●●
Riz brun		●
Riz japonais	●	
Riz sauvage	●	
Rutabaga	●●	
Saccharine		●●●

Saindoux		●●●
Saké	●●	
Sanglier		●●
Sarrasin		●●
Seigle		●●●
Seitan		●●
Sel de mer	●●●●	
Sel de table		●●●●
Sésame (Graines)	●●	
Sirop d'érable		●
Sirop de riz	●●	
Soda à pâte	●●●●	
Son		●●●
Soya		●●●●
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		●
Œuf		●
Œuf de caille	●●	

Source: Dr. Russell Jaffe (traduction libre)