

LA BASE DE DONNÉES DE SANTÉ EDGAR CAYCE

ALIMENTS FORMANT DES ACIDES ET DES ALCALINS

Il faut noter que, dans le cas d'un aliment qui est acide, cela n'indique pas qu'il reste acide dans le corps. Il peut devenir alcalin. Le miel et les sucres bruts produisent des cendres alcalines mais, en raison de la forte concentration en sucre, deviennent acidifiants. Les fruits marqués d'un * ne doivent pas être consommés avec d'autres aliments. Ils sont acides à l'extérieur mais alcalins à l'intérieur.

¹La pomme crue ne doit jamais être prise avec d'autres aliments au même repas.

FRUITS ALCALINS

Pommes¹ / cidre

Abricots

Avocats

Bananes

Baies (la plupart)

Cantaloup

Caroube (gousse seulement)

Cerises

Citron

Groseilles

Dattes

Figues

Raisins

* Pamplemousse

Goyaves

* Kumquats

FRUITS ACIDES

Toutes les conserves

Tous en conserve avec du sucre

Myrtilles

Canneberges

Séché-sulfuré, glacé

Olives (Marinées)

Prunes

Pruneaux

* Citrons (mûrs)

* Citrons verts

Nèfles

Mangues

Nectarines

Olives (mûres)

* Oranges

Papayes

Fruit de la passion

Pêches

Poires

Kakis

Ananas (frais)

Grenades

Melons (tous)

Raisins

Sapotes

Tamarin

* Mandarines

Tomates (complètement mûries)

LÉGUMES ALCALINS

Germes de luzerne

Artichauts

Asperges

LÉGUMES ACIDES

Pointes d'asperges (blanc seulement)

Haricots secs

Pois chiches

Pousses de bambou

Lentilles

Haricots « gousse »(vert, à filets, mangetout,

à rames) Betteraves

Brocoli

Choux

Carottes

Céleri

Chou-fleur

Blettes

Chicorée

Maïs

Concombre

Aneth

Dock

Fenouil

Aubergine

Endive

Scarole

Ail

Raifort

les artichauts de Jérusalem (topinanbours)

Chou frisé

Poireaux

Salade

Champignons

Gombo

Oignons

Salsifis

Persil

Panais

Pois

Poivrons (cloche)

Pommes de terre (la peau est la meilleure partie)

Citrouille

Radis

Choux-navet

Soja

Epinards

Choux

Courge

Navets

Cresson

Ignames, Patates douces

PRODUITS LAITIERS ALCALIN

Lait acidophilus

Babeurre

Lait (cru seulement - humain, vache ou chèvre)

PRODUITS LAITIERS ACIDES

Beurre

Fromage (tout)

Cottage cheese

Petit lait

Crème

Yaourt

Custards (crème anglaise...)

Margarine

Lait (bouilli, cuit, malté, séché, en conserve, etc.)

GRAINS ALCALINS

Amarante

quinoa

On pense que le sarrasin et le mil sont soit neutres, soit alcalins.

GRAINS ACIDES

Toutes les céréales et tous les produits céréaliers sauf le sarrasin et le mil

DIVERS ALCALIN

Agar Agar (gélifiant végétal)

Substitut de Café

Miel

Varech (comestible)

Thé (à base de plantes et chinois)

Jaune d'œuf

DIVERS ACIDE

Boissons alcoolisées

Cacao

Café, thés indiens

Condiments (tous)

Vinaigrettes

Drogues

Œufs (blanc)

Les arômes

Mayonnaise

Tapioca

Le tabac

Remarque: les informations ci-dessus ne sont pas destinées à l'autodiagnostic ni à l'autotraitement. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié pour obtenir

de l'aide dans l'application des informations
contenues dans la base de données Cayce
Health.

Le vinaigre