

DEPOLUER ET FLUIDIFIER

2 clés :

- L'eau alcaline *1,5 L/jour mini*
- Les aliments alcalins

À Éliminer :

- Produits Blancs
- Pain,
- Pâtes,
- Riz Pomme de Terre

À Remplacer Par :

- Riz complet,
 - Pain Noir,
 - Boulghour,
 - Quinoa,
 - Millet,
 - Sarrazin
-

À Éliminer :

- Viande Rouge,
- Porc,
- Mouton
- Produits laitiers (vache)

À Remplacer Par :

- Volaille Bio,
- Poisson,
- Œufs,
- Tofu
- Fromages et yaourts chèvre et brebis

Les **protéines** se trouvent dans les légumes et fruits.

LÉGUMES ALCALINS

- Pissenlit
 - Laitue
 - Oignons
 - Ail
 - Betterave rouge
 - Citrouille
 - Potiron
 - Algues
 - Brocoli
 - Tomates
 - Carottes
 - Avocat
 - Céleri
 - Fenouil
 - Chou
 - Champignons
 - Concombre
 - Poivrons
 - Aubergine
-

FRUITS ALCALINS

- Citron
 - Orange
 - Pamplemousse
 - Mandarine
 - Pomme
 - Poire
 - Banane
 - Melon
 - Cerises
 - Fraises
 - Framboises
 - Groseilles
 - Raisins
 - Pastèque
 - Pêche
 - Fruits exotiques
 - Fruits à coque
 - Amandes
 - Noix
 - Noisette
 - Noix de coco
 - Graines germées
 - Graines tournesol
-

EPICES ALCALINES

- Cannelle
- Curry
- Curcuma
- Muscade
- Girofle
- Gingembre
- Toutes les herbes
- Sel de Guérande

AUTRES ALIMENTS ALCALINS

- Vinaigre de cidre
- Probiotiques
- Pollen d'abeille
- Thé vert