

B = très basique
 G = génère beaucoup de gaz
 a = peu acide
 b = peu basique
 N = neutre
 M = générateur de mucus
 g = générateur de gaz
 A = beaucoup d'acide

Fr	Fruits		
Fr	Abricots	a	
Fr	Amandes	b	
Fr	Ananas	A	
Fr	Bananes	Bg	
Fr	Brugnons Nectarines	a	
Fr	Cacahuètes	N	cholestérol élevé
Fr	Cassis	a	
Fr	Cerises	a	
Fr	Chataignes	B	
Fr	Clémentines	A	
Fr	Compote de pommes	A	
Fr	Compote de rhubarbe	A	
Fr	Graines de courge	b	
Fr	Graines de melon	b	
Fr	Dattes	N	
Fr	Figues fraîches	B	
Fr	Figues sèches	B	
Fr	Figues de Barbarie	b	
Fr	Fraises	a	
Fr	Framboises	A	
Fr	Goyaves	B	Vitamine C
Fr	Grenades	a	
Fr	Kakys	A	
Fr	Kiwis	A	
Fr	Litchis frais	a	
Fr	Mandarines	A	
Fr	Mangues	N	éviter pour les diabétiques
Fr	Mangues crues	A	
Fr	Melons	B	
Fr	Mures	A	
Fr	Myrtilles	N	
Fr	Nectarines	A	
Fr	Noisettes	b	
Fr	Noix	N	
Fr	Noix de Cajou	N	cholestérol élevé
Fr	Noix de coco	B	beaucoup de calories - cholestérol élevé
Fr	Oranges	A	
Fr	Pamplemousses	A	
Fr	Papayes	B	améliore la digestion
Fr	Pastèques	B	
Fr	Pêches	Aa	
Fr	Pignon de pins	a	
Fr	Pistaches	a	
Fr	Poires	B	
Fr	Pommes	A	

B = très basique
 G = génère beaucoup de gaz
 a = peu acide
 b = peu basique
 N = neutre
 M = générateur de mucus
 g = générateur de gaz
 A = beaucoup d'acide

Fr	Pruneaux	a
Fr	Prunes	a
Fr	Raisins	a
Fr	Raisins secs	a
Fr	Rhubarbe	A
Fr	Tangerine	A
Fr	Tournesol graines	ba

Leg **Légumes**

Leg	Ail	N	Bon antiseptique
Leg	Artichauts	a	
Leg	Asperges	a	Iron et calcium
Leg	Aubergines	A	
Leg	Avocats	A	Cholesterol élevé
Leg	Betteraves	b	anti cancer
Leg	Bettes	N	Riche en calcium
Leg	Brocolis	NG	Riche en calcium
Leg	Cardons	B	
Leg	Carottes	B	anti cancer
Leg	Céleris en branches	B	Riche en calcium
Leg	Céleris rave	B	
Leg	Champignons	N	
Leg	Choux fleurs cuits	bG	
Leg	Choux fleurs crus	B	
Leg	Choucroute	A	
Leg	Choux crus	B	
Leg	Choux cuits	bG	
Leg	Choux de Bruxelles cuits	bG	Fer et calcium
Leg	Choux de Bruxelles crus	B	Fer et calcium
Leg	Citrons	A	
Leg	Citrons verts	B	
Leg	Citrouilles	b	
Leg	Haricots blancs	N	
Leg	Concombres	b	
Leg	Courgettes	b	
Leg	Cresson	N	Fer et calcium
Leg	Echalotes	N	
Leg	Endives	N	
Leg	Epinards	N	Fer et calcium
Leg	Fenouils	N	
Leg	Fèves	BG	Source de proteine
Leg	Germes de soja	BG	Source de proteine
Leg	Gombos	A	
Leg	Haricots	BG	Source de proteine
Leg	Haricots verts	ba	
Leg	Miso	Ag	Source de proteine

B = très basique
 G = génère beaucoup de gaz
 a = peu acide
 b = peu basique
 N = neutre
 M = générateur de mucus
 g = générateur de gaz
 A = beaucoup d'acide

Leg	Navets	ba	
Leg	Oignons	b	
Leg	Olives	a	
Leg	Oseille	a	Fer et calcium
Leg	Patates douces	a	
Leg	Persil	b	Riche en calcium
Leg	Petits pois	b	
Leg	Piments	A	améliore la circulation
Leg	Pissenlits	a	Riche en calcium
Leg	Poireaux	N	Riche en calcium
Leg	Poivrons	A	
Leg	Pois cassés	BG	Source de proteine
Leg	Pois chiches	BG	Source de proteine
Leg	Pommes de terre	A	intérieur acide - peau alcaline
Leg	Radis	BG	
Leg	Ratatouille	A	
Leg	Laitues	b	
Leg	Salsifis	N	
Leg	Soja vert	Bg	Source de proteine
Leg	Tofu	NG	Source de proteine
Leg	Tomates crues	b	anti cancer
Leg	Tomates cuites	A	

Cér **Céréales**

Cér	Avoine	B	richer en calcium
Cér	Blé	b	gluten
Cér	Blé germé	b	gluten
Cér	Mais	b	gluten
Cér	Millet	b	
Cér	Muesli	b	gluten
Cér	Orge	b	
Cér	Pâtes	b	gluten
Cér	Qiinoa	b	
Cér	Riz basmati	b	
Cér	Riz sauvage	b	
Cér	Sarrasin	b	pas de gluten
Cér	Seitan	b	gluten
Cér	Semoule et Couscous	b	gluten
Cér	Sésame	b	pas de gluten
Cér	Tapioca	a	
Cér	Farines	b	gluten
Cér	Ignames	a	
Cér	Pain de seigle	A	
Cér	Pain de campagne	A	gluten
Cér	Pain complet	A	gluten
Cér	Pain au lait	A	gluten

B = très basique
 G = génère beaucoup de gaz
 a = peu acide
 b = peu basique
 N = neutre
 M = générateur de mucus
 g = générateur de gaz
 A = beaucoup d'acide

Cér	Pain au levain	A	gluten
Cér	Pain d'épices	A	gluten
Cér	Pain grillé	A	gluten
Cér	Pain de mie	A	gluten

Jus **Jus de fruits**

Jus	Jus de carotte, melon, poi	b
Jus	Jus d'ananas	A
Jus	Jus d'orange	A
Jus	Jus de guava	b
Jus	Jus de pamplemousse	A
Jus	Jus de pommes	A
Jus	Jus de pruneaux	A
Jus	Jus de raisins	A
Jus	Jus de tomates crues	B
Jus	Jus de tomates cuites	A

Cond **Condiments**

Cond	Vinaigre de cidre	AA	
Cond	Bicarbonate de soude	B	
Cond	Sucre blanc	a	
Cond	Sucre roux	b	
Cond	Cardamome	a	active la circulation
Cond	Cannelle	a	
Cond	Cacao	N	
Cond	Fructose	a	
Cond	Gingembre	a	active la circulation
Cond	Vinaigre de vin	AA	
Cond	Miel	a	légèrement laxatif
Cond	Confitures	A	
Cond	Ketchup	A	
Cond	Sirup d'érable	N	éviter aux diabétiques
Cond	Mayonnaise	A	
Cond	Tamari	a	
Cond	Mélasses	N	éviter aux diabétiques
Cond	Moutarde	a	chauffe le corps
Cond	Olives	a	
Cond	Poivre	a	active la circulation
Cond	Cornichons	A	
Cond	Pollen	B	
Cond	Piment	A	active la circulation
Cond	Sel	N	
Cond	Spiruline	N	
Cond	Tahin	B	
Cond	Tamarinde	A	
Cond	Curcuma	N	antiseptique

B = très basique
 G = génère beaucoup de gaz
 a = peu acide
 b = peu basique
 N = neutre
 M = générateur de mucus
 g = générateur de gaz
 A = beaucoup d'acide

Cond Vanille a
 Cond Levure de bière AG

Boiss **Boissons et liqueurs**

Boiss Thé A
 Boiss Café A
 Boiss Eau N
 Boiss Eaux gazeuses B
 Boiss Sodas et colas A
 Boiss Alcool whisky et vodka B
 Boiss Bière AG
 Boiss Champagne Ag
 Boiss Cidre Ag
 Boiss Vin blanc Ag
 Boiss Vin rouge Ag
 Boiss Baileys B
 Boiss Liqueur de bananes B
 Boiss Bénédictine B
 Boiss Cherry brandy N
 Boiss Cointreau N
 Boiss Crème de menthe B
 Boiss Drambui B
 Boiss Grand marnier B
 Boiss Malibu B
 Boiss Pastis B
 Boiss Sabra A
 Boiss Cocktail bloody mary A

Vdes **Viandes**

Vdes Agneau A
 Vdes Bœuf A cholestérol élevé peu contenir des hormones
 Vdes Canard A
 Vdes Charcuterie A cholestérol élevé
 Vdes Chèvre A
 Vdes Cheval A
 Vdes Dinde A
 Vdes Gibier A
 Vdes Jambon A cholestérol élevé
 Vdes Lapin A
 Vdes Mouton A
 Vdes Porc A cholestérol élevé
 Vdes Poulet A peut contenir des hormones
 Vdes Veau A cholestérol élevé
 Vdes Autruche A

Œuf **Oeuf** a

B = très basique
 G = génère beaucoup de gaz
 a = peu acide
 b = peu basique
 N = neutre
 M = générateur de mucus
 g = générateur de gaz
 A = beaucoup d'acide

Poiss **Poissons**

Poiss	Calamars	a	
Poiss	Crustacés	a	
Poiss	Poissons blancs	a	
Poiss	Poissons bleus	a	
Poiss	Poissons fumés	a	
Poiss	Foie de morue	A	riche en vitanine A et D
Poiss	Thon	A	bon pour l'artériosclérose
Poiss	Saumon	a	peut contenir des hormones
Poiss	Poisson de rivière	a	
Poiss	Sardines	a	bon pour l'artériosclérose

Huile **Huiles**

Huile	Huile d'amande	N	
Huile	Huile d'arachide	b	
Huile	Huile d'olive	a	
Huile	Huile de coco	N	cholestérol élevé
Huile	Huile de colza	N	
Huile	Huile de lin	b	
Huile	Huile de maïs	N	contient du gluten
Huile	Huile de noix	a	
Huile	Huile de pépin de raisins	a	
Huile	Huile de ricin	A	
Huile	Huile sésame	b	bon pour massage
Huile	Huile de tournesol	N	

Laitier **Produits laitiers**

Laitier	Beurre	N	
Laitier	Crème fraîche	bM	
Laitier	Crème glacée	bM	
Laitier	Fromage blanc	NM	
Laitier	Fromage cuit	A	
Laitier	Lait de brebis	aM	
Laitier	Lait de chamelle	aM	
Laitier	Lait de chèvre	bM	
Laitier	Lait de soja	b	
Laitier	Lait de vache	bM	
Laitier	Lait fermenté	a	rafraichissant
Laitier	Roquefort et camembert	AGM	
Laitier	Yaourt	a	rafraichissant
Laitier	Yaourt de soja	b	

Sucre **Pâtisserie et sucrerie**

Sucre	Biscotte	aG	peut contenir produit laitier
Sucre	Crêpe	b	contient du lait

B = très basique
 G = génère beaucoup de gaz
 a = peu acide
 b = peu basique
 N = neutre
 M = générateur de mucus
 g = générateur de gaz
 A = beaucoup d'acide

Sucre Gâteaux	AG	peut contenir produit laitier
Sucre Soufflé	a	peut contenir de la gelatine
Sucre Bonbons	A	peut contenir de la gelatine
Sucre Chocolat	b	peut contenir produit laitier
Sucre Halwa	a	peut contenir produit laitier
Sucre Sorbets	a	

Commentaires :

- A Acide élevé
- a Peu acide
- B Basique élevé
- b Peu basique
- G Haute formation de gaz
- g Formation de gaz
- M Génère des glaires
- N Neutre

Champignons pris avec des céréales génèrent de l'Acide