

TRANSFORMEZ VOTRE MÉTABOLISME

GUIDE DES ALIMENTS ALCALINS



SOMMAIRE

- 02** DÉPOLLUER ET FLUIDIFIER : LES BASES
- 03** DÉPOLLUER ET FLUIDIFIER : LES PROTÉINES
- 04** LÉGUMES ALCALINS
- 05** FRUITS ALCALINS
- 06** ÉPICES ALCALINES
- 07** HUILES ALCALINES
- 08** AUTRES ALIMENTS ALCALINS
- 09** MES 16 RECETTES PRÉFÉRÉES



LE RÉGIME ALCALIN

Écrit par Jean-Luc NOÉ

Comme vous le savez, les aliments que nous mangeons ont un impact important sur notre santé. Et manger des aliments plus alcalins est bénéfique !

Cela ne signifie pas que vous devez soudainement suivre un régime "cru" ou "végétalien", ce à quoi nous avons tendance à penser lorsque nous envisageons de manger des aliments très alcalins.

Non !

La vérité est que la consommation d'aliments alcalins ne nécessite pas de mesures extrêmes.

Manger des aliments très alcalins signifie simplement que vous mangez davantage de certains aliments pour éviter que votre sang ne devienne trop acide, ce qui va favoriser votre santé de façon significative !



DÉPOLLUER ET FLUIDIFIER : LES BASES

2 CLÉS

L'eau alcaline (1,5L/jour minimum)
Les aliments alcalins

À ÉLIMINER

Produits Blancs

Pain

Pâtes

Riz

Pomme de Terre

À REMPLACER PAR

Riz complet,

Pain Noir

Boulghour

Quinoa

Millet

Sarrazin



DÉPOLLUER ET FLUIDIFIER : LES PROTÉINES

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 aussi dans les légumes et fruits.



LÉGUMES ALCALINS

À PRIVILÉGIER

Pissenlit

Laitue

Oignons

Ail

Betterave rouge

Citrouille

Potiron

Algues

Brocoli

Tomates

Carottes

Avocat

Céleri

Fenouil

Chou

Champignons

Concombre

Poivrons

Aubergine





FRUITS ALCALINS

À PRIVILÉGIER

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 de tournesol



ÉPICES ALCALINES

À PRIVILÉGIER

Cannelle

Curry

Curcuma

Muscade

Girofle

Gingembre

Toutes les herbes

Sel de Guérande





HUILES ALCALINES

À PRIVILÉGIER

Huile d'olive
Huile de coco
Huile de lin
Huile d'avocat

1ère pression à froid



AUTRES ALIMENTS ALCALINS

À PRIVILÉGIER

Vinaigre de cidre
Probiotiques
Pollen d'abeille
Thé vert

