

Exemple d'alimentation selon l'équilibre acido-basique: Alimentation "classique"



Heures	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Au lever du lit	Eau tiède + demi-citron	Eau tiède + demi-citron	Eau tiède + demi-citron	Eau tiède + demi-citron	Eau tiède + demi-citron	Eau tiède + demi-citron	Eau tiède + demi-citron
Petit déjeuner 7h45 - 8h	Omelette aux légumes + Toast pain protéiné	Banane + amandes / noix et baies de goji	Yogourt nature + avoine et banane + raisins secs	Porridge + beurre + demi banane et cannelle	2 œufs + toast pain protéiné	Yogourt nature + graines de chia et lin + abricots et figues séchées	Smoothie: lait entier avec baies (myrtilles, framboises, mûres) congelées + demi-banane + tofu soyeux
Encas 10h45	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chicafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chicafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chicafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chicafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chicafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chicafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chicafé)
Repas de midi 12h	Salade de bettes + sésames et olives vertes + Truite fumée + pain protéiné	Cottage cheese + thon et avocat / citron + salade de pommes de terre et herbes de Provence	Salade niçoise classique	Tomates / mozzarella / basilic + poulet au citron / quinoa	Curry Indien aux Tofu et épices + salade de brocoli froid	Soupe miso avec algue + rouleau de sushi poisson et avocat	Salade d'œufs durs / pommes de terre (avec peau) et céleris + herbes de Provence
Encas 17h	Tisane Pissenlit / Prêle / alcaplante eau / citron Abricots secs + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / alcaplante eau / citron Abricots secs + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / alcaplante eau / citron Abricots secs + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / alcaplante eau / citron Abricots secs + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / alcaplante eau / citron Abricots secs + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / alcaplante eau / citron Abricots secs + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / alcaplante eau / citron Abricots secs + chocolat noir + amandes
Repas du soir 19h - 19h30	Bouillon de légumes Poulet à l'estragon et citron + brocoli et chou-fleur	Tajine à l'agneau citrons aux épices curcuma avec raisins secs et pruneaux	Persil et tomates en salade + Poulet au citron / amandes et quinoa	Curry Indien aux Tofu et épices + brocoli	Salade d'endives + amandes / persil Sardines avec courgettes cuites et riz sauvage	Salade d'endives + roquefort et noix + raisins + Cabillaud à l'huile d'olive / citron + riz basmati	Spaghetti bolognaise + herbes séchées et huile d'olive

Élaboré par une Nutritionniste et transmis avec l'autorisation de Pascal Cavin, Cabinet de Santé à Confignon (Suisse) www.inipis.ch



<https://www.inipis.ch/acidobasic>

Séries d'exemples de menus variés respectant au mieux l'équilibre acido-basique sur une journée :

- Pour une alimentation "classique"
- Pour une alimentation "végétarienne"
- Pour une alimentation "sans lactose"
- Pour une alimentation "sans gluten"
- Pour une alimentation "fodmaps"