

**Exemple d'alimentation selon l'équilibre acido-basique: Alimentation "sans lactose"**



Heures	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Au lever du lit</b>	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
<b>Petit déjeuner 7h45 - 8h</b>	Omelette aux légumes + toast au sarrasin	Quinoa au lait d'amande avec beurre de coco, cannelle	Yogourt soja + graines de chia et lin + abricots et figues séchées	Smoothie: lait de coco avec baies (myrtilles, framboises, mûres) congelées + demi-banane	Omelette aux légumes + pain de seigle	Yogourt soja + graines de chia et lin + abricots et figues séchées	Smoothie: lait de coco avec baies (myrtilles, framboises, mûres) congelées + demi-banane
<b>Encas 10h45</b>	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)
<b>Repas de midi 12h</b>	Salade de choux sauce curry Epinards sautés + saumon + patate douce	Crêpe avec œufs, feta, épinards et avocat	Couscous à l'agneau aux épices curcuma avec raisins secs et pruneaux	Salade de carottes au curcuma Sandwich: pain protéiné, humus, avocat, pousses germées, tomates séchées, épinards	Grande salade de roquette avec céleri, haricots verts, avocats, crevettes, pamplemousse et patate douce	Taboulé de Quinoa avec lentilles et raisins secs et pignons	Salade d'œufs durs / pommes de terre (avec peau) et céleris + herbes de Provence
<b>Encas 17h</b>	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
<b>Repas du soir 19h - 19h30</b>	Bouillon de légumes Poulet à l'estragon et citron + brocoli et chou-fleur	Couscous de Quinoa à l'agneau aux épices curcuma avec raisins secs et pruneaux	Salade de betteraves crues Poulet aux champignon / oignons + pommes de terre avec peau	Salade de concombre à l'aneth Saumon au gingembre + brocoli au sésame et citron	Salade d'endives + amandes / persil Sardines avec courgettes cuites et riz sauvage	Salade haricots verts / raisins secs + amandes éfilées Asperges gratinées Cabillaud à l'huile d'olive / citron	Tofu Curry Indien à la banane et aux épices

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