

Aliments alcalinisants

Légumes

- Ail
- Algues marines
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Bette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Champignons
- Chlorelle (algue)
- Chou
- Chou frisé
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Choux de Bruxelles
- Citrouille
- Concombre
- Courge
- Cresson de fontaine
- Daikon
- Feuillage de moutarde
- Feuille de luzerne verte
- Feuille de chou rosette
- Germination (tous les types)
- Laitue (tous les types)
- Légumes fermentés
- Oignon
- Panais (taux élevé de glycémie)
- Pissenlit, fleur comestible
- Pois
- Poivron
- Rutabaga
- Spiruline (algue)

Fruits

- Abricot
- Avocat
- Banane
- Bleuet
- Cantaloup
- Cerise
- Dattes
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Fruits tropicaux
- Groseille
- Mandarine
- Melon d'eau
- Melon miel
- M re
- Nectarine
- Pamplemousse
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Raisin
- Tomate (m re)

Protéines (végétales)

- Amandes
 - Graines de citrouille
 - Graines de courge
 - Graines de lin
 - Graines de tournesol
 - Graines et noix germ es
 - Marron
 - Tempeh (fermenté)
-

Protéines (animales)

- Fromage cottage sans matières grasses
- Lait fermenté biologique
- Poitrine de poulet maigre
- Poudre de protéines de petit-lait de chèvre (lactosérum de chèvre)

Epices et assaisonnements

- Cannelle
- Curry (cari)
- Gingembre
- Moutarde
- Piment rouge
- Sel (de mer, de Bretagne)
- Miso
- Tamari

Grains

- Millet

Boissons

- Eau minérale (non gazéifiée)
- Eau de source
- Jus de fruits frais non sucrés (pas les agrumes)
- Jus de légumes (non sucrés)
- Mélanges verts de super-aliments

Autres

- Cultures probiotiques sans produits laitiers (pH Dophilus)
- Vinaigre de cidre de pommes
- Suppléments de superaliments verts

Édulcorants et sucres naturels

- Nectar (sirop) d'Agave
- Sirop d'érable
- Xylitol

Thés et tisanes

- Ginseng
- Kombucha
- Rooibos
- Thé Bancha
- Thé vert
- Tisane de pissenlit
- Tisanes
- Yerba Mate

Pyramide alimentaire

