



## Indice de PRAL et minéraux basifiant :

Rôle : Prévenir la déminéralisation, les flux gastriques acides, les inflammations articulaires.  
L'Indice de PRAL est un indicateur du pouvoir acidifiant d'un aliment.

Liste d'Aliments en <b>ZONE BASIQUE</b> Du plus, au moins basifiant	Liste d'aliments en <b>ZONE ACIDE</b> Du moins, au plus acidifiant
<b>Fruits frais et secs :</b> Raisin sec 21 Figue sèche 18.1 Banane 5.5 Abricot 4.8 Kiwi 4.1 Cerise 3.6 Pamplemousse 3.5 Pomme 2.2	<b>Fromages :</b> Mozzarella 6 Camembert 13 Fromage de chèvre 16.5 Raclette 18.3 Gruyère 21.2 Fromage fondue 28.7 Parmesan 34.2
<b>Légumes :</b> Epinard 14 Céleri 5.2 Carottes 4.9 Patates douce 4.7 Radis 4.4 Pomme de terre 4 Choux Fleur 4 Haricot vert 3.1 Haricot Blanc 2.5 Salade 2.5 Ail 1.7 Champignon 1.4 Brocolis 1.2 Concombre 0.8	<b>Œufs et laitages :</b> Crème fraîche 1.2 Yaourt vache 1.5 Œufs en omelette 7.9 Fromage blanc 11
<b>Huiles :</b> Huile de Colza 0 Huile Olive 0 Huile de Tournesol 0	<b>Viandes :</b> Canard 4.1 Bœuf 7.8 Poulet 8.7 Porc 13.3 Agneau 13.4
	<b>Produits céréaliers :</b> Riz complet 2.1 Millet 2.9 Pâtes blanches 3 Pain farine blanche 3.7 Pain farine de seigle 4 Riz blanc 4.6 Galette de riz 7.7 Flocon avoine 10.7
	<b>Protéines végétales :</b> Tofu 1.7 Lentilles 2.1 Pois chiche 2.5
	<b>Poisson et crustacés :</b> Cabillaud 7.1 Saumon 9.4 Crevette 10 Sardine à l'huile 10.5 Moules 15.3



Pour un équilibre optimal, apporter 60% d'aliments basifiant pour 40% d'aliments acidifiants dans votre assiette.

**Minéraux basifiant :**

**Calcium** : Fromage pate ferme, amande, noix, noisette, persil, fromage pâte molle, cresson, betterave, choux, légumineuses, Tofu.

**Potassium** (participe synthèse des protéines) : Levure de bière, farine de soja, fruits secs, légumineuses, amandes, persil, avocat, datte, Noix, noisette, châtaigne, olive, champignon, épinard, pomme de terre, viande, poisson fumé, banane, abricot, kiwi, cassis.