



Équilibre Acido-Basique

EN QUELQUES MOTS"



Introduction

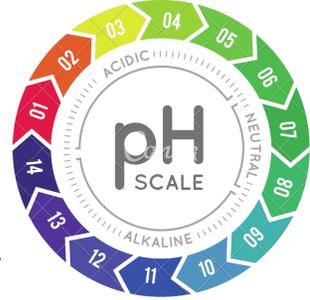
L'équilibre acido-basique est crucial pour le bien-être de notre corps. C'est comme la danse parfaite entre l'acidité et la basicité qui maintient notre santé en équilibre.

1. Les Héros du Corps Les Acides et les Bases

Acides: Ce sont comme les super-héros qui ajoutent du piquant à la vie.

Citrons, tomates, et yaourt sont quelques-uns de nos acides préférés.

Bases: Ce sont les calmants qui équilibrent l'action des acides. Les épinards, les bananes et le lait sont nos alliés basiques.



3: Astuces pour Garder l'Équilibre

1. Manger un Arc-en-ciel: Plus on a de couleurs dans son assiette, mieux c'est! Des fruits et légumes colorés aident à maintenir l'équilibre.

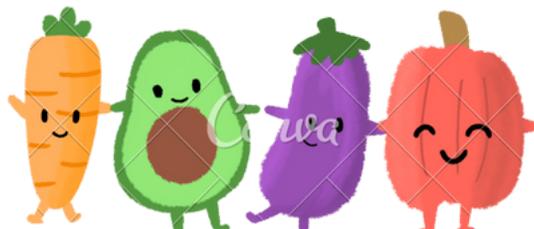
2. Boire de l'Eau: L'eau est la meilleure amie du corps. Elle aide à éliminer les excès d'acides et maintient notre système bien hydraté.

3. Respirer Profondément: La respiration profonde aide à éliminer le dioxyde de carbone, qui peut être un peu trop acide. Prends quelques respirations profondes chaque jour.

4: Les Ennemis de l'Équilibre

1. Trop de Caféine: Le café peut être un peu trop acide en grande quantité. Équilibre-le avec de l'eau et modère ta consommation.

2. Stress: Le stress peut rendre notre corps plus acide. Trouve des moyens de te détendre, que ce soit par la méditation, la musique, ou simplement une bonne balade.





Équilibre Acido-Basique

EN QUELQUES MOTS"

Liste

Acides:

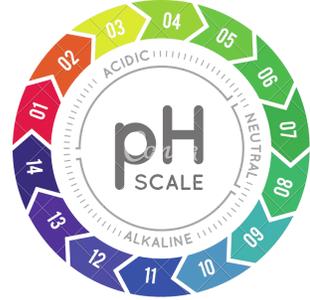
1. Agrumes (citrons, oranges, pamplemousses)
2. Tomates
3. Fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)
4. Ananas
5. Pommes (légèrement acides)
6. Vinaigre (en particulier le vinaigre de cidre de pomme)
7. Yaourt (en fonction du type, certains sont plus acides)
8. Poissons gras (comme le saumon)
9. Viandes maigres (poulet, dinde)

Basiques:

1. Légumes verts à feuilles (épinards, kale, chou frisé)
2. Avocat
3. Bananes
4. Pommes de terre (surtout les patates douces)
5. Légumes crucifères (brocoli, chou-fleur)
6. Amandes et noix
7. Quinoa
8. Tofu
9. Herbes fraîches (persil, coriandre)
10. Huile d'olive extra vierge

Neutres:

1. Eau (neutre par excellence)
2. Pain complet
3. Riz brun
4. Poulet (en quantités modérées)
5. Œufs
6. Produits laitiers (modérément basiques)





Équilibre Acido-Basique

MENU TYPE



Petit Déjeuner :

- Smoothie vert: épinards, banane, kiwi, yaourt nature (base)
- Pain complet avec avocat (base)
- Thé vert ou infusion (neutre)
- Poignée d'amandes (légèrement basique) ou en collation dans la matinée

Déjeuner :

- alade de quinoa avec des légumes colorés (base)
- Poulet grillé ou tofu (selon les préférences)
- Vinaigrette à l'huile d'olive et citron (base)
- Une portion de baies (base)



Collation

- Skyr de brebis / ou yaourt grec avec des baies (base)

Dîner

- Saumon grillé ou poêlé (base)
- Brocoli vapeur (base)
- Pommes de terre douces (base)
- Salade d'agrumes en dessert (légèrement acide)

Conseils

- Boire beaucoup d'eau tout au long de la journée.
- Éviter les excès de caféine et d'aliments transformés.
- Modérer la consommation de viandes rouges et de produits laitiers.
- Incorporer des herbes et des épices, comme le curcuma, qui ont des propriétés alcalines.
- Ce menu offre une variété de nutriments tout en favorisant un équilibre acido-basique. N'oublie pas d'ajuster les portions en fonction de tes besoins individuels!

