

## Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [Alcalins (-) et Acides (+)]

Aliments ALCALINS OU NEUTRES (À consommer, de préférence, à 70%)	Indice PRAL (<0)
• Persil lyophilisé :	-108.65
• Cerfeuil (déshydraté) :	-92.40
• Basilic (déshydraté) :	85.36
• Persil (déshydraté) :	81.49
• Aneth (déshydraté) :	74.51
• Café instantané :	67.38
• Estragon (déshydraté) :	64.51
• Ciboulette lyophilisée :	59.81
• Menthe verte déshydratée :	55.42
• Sarriette en poudre :	51.11
• Origan en poudre :	49.77
• Marjolaine (déshydratée) :	49.30
• Curcuma en poudre :	46.67
• Sauge en poudre :	46.50
• Gingembre confit :	44.96
• Mélasse :	38.55
• Romarin (déshydraté) :	37.43
• Paprika :	36.34
• Thym (déshydraté) :	35.48
• Fenouil (graines) :	35.37
• Céleri (graines) :	34.72
• Aneth (graines) :	33.19
• Cumin (graines) :	31.98
• Cœurs de palmier crus :	31.92
• Clou de girofle en poudre :	31.59
• Piment de cayenne :	31.44
• Piment rouge séché :	31.08
• Chili en poudre :	31.05
• Cacao en poudre (Van Houten) :	30.70
• Safran :	29.59
• Tomate confite (à l'huile) :	27.96
• Piment en poudre :	26.86
• Cari en poudre :	26.10
• Poivre noir :	25.40
• Gingembre en poudre :	24.55
• Cannelle en poudre :	23.76
• Coriandre (graines) :	23.21
• Échalote lyophilisée :	22.75
• Cardamome en poudre :	22.57
• Abricot séché :	21.66
• Shiitaké séché :	20.22
• Chips goût barbecue :	18.43
• Ananas confit :	18.37
• Anis (graines) :	18.17
• Laurier (feuille) :	17.16
• Romarin frais :	16.45
• Litchi séché :	16.27
• Thym frais :	15.57
• Aneth frais :	15.49
• Raisin de Corinthe sec :	14.29
• Figue sèche :	14.06
• Chocolat liquide :	13.57
• Pruneau :	13.38
• Carvi (graines) :	13.33

ALIMENTS ACIDES (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	Indice PRAL (>0)
• Flan pâtissier préparé (sachet) :	0.02
• Zeste de pamplemousse confit :	0.04
• Zeste d'orange confit :	0.04
• Sauce hollandaise :	0.04
• Lait fermenté bifidus nature :	0.06
• Glaçage à la vanille :	0.06
• Chili con carne (consERVE) :	0.06
• Farine de pois chiches :	0.07
• Yaourt nature au lait entier :	0.07
• Yaourt glacé :	0.08
• Cornichons au vinaigre :	0.09
• Crème de légumes en sachet :	0.10
• Whisky :	0.11
• Flan à la banane :	0.11
• Tarte au chocolat :	0.11
• Bouillon ou consommé de poulet (déshydraté) :	0.11
• Champignon de Paris (consERVE) :	0.12
• Sorbet au citron :	0.12
• Yaourt aux fruits allégé :	0.12
• Sandwich grec aux crudités :	0.12
• Tarte aux pommes :	0.13
• Lait demi-écrémé :	0.14
• Rhum :	0.14
• crème fraîche 30% M. G. :	0.15
• Soupe de légumes et bœuf en sachet :	0.16
• Vodka :	0.16
• Yaourt nature :	0.17
• Crème fouettée (bombe) :	0.18
• Bouillon ou consommé de bœuf (déshydraté) :	0.18
• Salade de pâtes aux fruits de mer :	0.19
• Zeste de citron confit :	0.20
• Lait écrémé :	0.20
• Lait entier :	0.21
• Nougat :	0.21
• Rouleau de Printemps :	0.22
• Sundae fraises :	0.24
• Sauce tartare :	0.25
• Cola allégé :	0.27
• Twix :	0.32
• Sauce blanche :	0.33
• Burrito fromage et bœuf :	0.35
• Beurre fermier :	0.36
• Cola décaféiné :	0.42
• Cola :	0.42
• Beurre salé :	0.44
• Beurre doux :	0.44
• Orge cuit :	0.44
• Yaourt aux fruits brassé :	0.44
• Fécule de maïs :	0.44
• Soupe poulet et nouilles en sachet :	0.48
• Lait de soja :	0.48
• Crème glacée à la vanille :	0.50
• Tomate farcie :	0.52
• Crème fouettée fraîche :	0.53

## Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [Alcalins (-) et Acides (+)] 2

Aliments ALCALINS OU NEUTRES (À consommer, de préférence, à 70%)	Indice PRAL (<0)
• Menthe poivrée fraîche :	12.65
• Bette :	12.38
• Igname :	12.18
• Datte séchée :	11.91
• Cacao en poudre (riche en matières grasses) :	11.86
• Épinard cru :	11.84
• Sauce chili en conserve :	11.24
• Persil frais :	11.13
• Pourpier cuit :	10.90
• Pourpier cru :	10.72
• Cresson cru :	10.68
• Figue confite :	10.51
• Épinard cuit :	10.29
• Oignon en poudre :	10.16
• Poire confite :	10.08
• Basilic frais :	10.01
• Menthe verte fraîche :	10.01
• Pousses de bambou :	9.94
• Poudre de cacao non sucré :	9.88
• Raifort :	9.73
• Chou gras cru :	9.67
• Coriandre fraîche :	9.67
• Coriandre (brins) :	9.67
• Banane Plantain crue :	9.59
• Banane Plantain cuite :	9.20
• Pommes de terre rissolées :	9.13
• Cardon :	9.06
• Châtaigne :	8.99
• Frites :	8.78
• Courge :	8.68
• Chou vert frisé cru :	8.34
• Cassonade :	8.31
• Avocat :	8.19
• Patate douce au four avec la peau :	8.19
• Feuilles de pissenlit crues :	7.94
• Gingembre frais :	7.89
• Gingembre (racine) :	7.89
• Roquette :	7.86
• Tomate, purée (en conserve):	7.76
• Mâche :	7.53
• Haricots pinto cuits :	7.38
• Fenouil cru :	7.32
• Sauce tomate :	7.18
• Banane :	6.94
• Chou vert frisé congelé :	6.85
• Goyave :	6.83
• Chou gras cuit :	6.77
• Algue agar crue :	6.74
• Épinard congelé :	6.65
• Rhubarbe :	6.52
• Sauce spaghetti :	6.51
• Figue de barbarie :	6.31
• Laitue tige :	6.31
• Cresson cuit :	6.18
• Haricots de lima :	6.16
• Tablette de chocolat (à dessert) :	6.12

ALIMENTS ACIDES (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	Indice PRAL (>0)
• Mousse d'Irlande crue (algue) :	0.55
• Taco et chili con carne :	0.56
• Biscuit fourré au chocolat (BN) :	0.57
• Bulgur cuit :	0.60
• Mayonnaise commerciale :	0.60
• Beurre allégé doux :	0.63
• Beurre allégé demi- sel :	0.63
• Yaourt à boire :	0.66
• Sandwich au jambon de poulet :	0.68
• Mille feuilles :	0.69
• Hachis Parmentier :	0.69
• Maïs soufflé givré :	0.72
• Kit Kat :	0.75
• Petits pois (conserve) :	0.75
• Haricots blancs petits (conserve) :	0.77
• Soupe de pois cassés :	0.81
• Dragée :	0.83
• Yaourt saveur vanille ou café :	0.83
• Riz blanc glutineux cuit :	0.92
• Nouilles de riz cuites :	0.97
• Mayonnaise commerciale allégée :	0.98
• Guimauves :	0.98
• Biscuit barquette avec pulpe de fruit :	1.04
• Riz brun grain moyen cuit :	1.05
• Cornet de glace à la vanille :	1.08
• Lait concentré sucré :	1.08
• Sundae caramel :	1.13
• Couscous cuit :	1.14
• Tarte aux légumes :	1.15
• Quenelle au naturel :	1.16
• Salade de légumes et crevettes :	1.20
• Choucroute garnie :	1.25
• Gâteau de riz :	1.35
• Corn Pops :	1.39
• Hoummos maison :	1.43
• Cassoulet :	1.43
• Petits pois (congelés) :	1.45
• Snickers :	1.47
• Riz blanc grain moyen cuit :	1.55
• Pain au raisin :	1.60
• Riz blanc grain court cuit :	1.61
• Tarte au citron meringuée :	1.63
• Haricots beurre cuits :	1.70
• Céréales Nesquik :	1.71
• Tofu :	1.74
• Pâte d'amandes :	1.75
• Mars aux amandes :	1.75
• Taco :	1.76
• Poivrons farcis (bœuf) :	1.76
• Salade de légumes et poulet :	1.89
• Pistache :	1.97
• Sauce Mornay :	1.98
• Riz sauvage :	2.00
• Potée auvergnate :	2.02
• Barre granny tendre :	2.02
• Flocons de maïs givrés :	2.03

## Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [Alcalins (-) et Acides (+)] 3

Aliments ALCALINS OU NEUTRES (À consommer, de préférence, à 70%)	Indice PRAL (<0)
• Chocolat amer à cuire :	6.12
• Raisin noir :	6.09
• Pomme de terre bouillie (avec la peau) :	6.09
• Sandwich merguez frites :	6.02
• Scarole :	6.01
• Topinambour :	5.77
• Graine de soja rôtie :	5.75
• Panais :	5.74
• Carotte crue :	5.71
• Cresson de fontaine cru :	5.69
• Jus de fruit de la passion :	5.66
• Chou rave cru :	5.62
• Kiwi :	5.62
• Zeste d'orange :	5.61
• Céleri cuit :	5.49
• Papaye :	5.49
• Sirop d'érable :	5.45
• Chou rave cuit :	5.41
• Rutabaga :	5.36
• Haricots verts :	5.24
• Cassis :	5.23
• Jus d'ananas :	5.20
• Pomme de terre bouillie (sans la peau) :	5.19
• Sauce chili :	5.19
• Épinard (consERVE) :	5.15
• Sauce salsa :	5.08
• Melon :	5.07
• Céleri cru :	5.04
• Oignon vert cru :	4.99
• Abricot confit :	4.98
• Artichaut cru :	4.97
• Nèfle du Japon :	4.92
• Figue :	4.88
• Raifort (sauce) :	4.87
• Purée de pommes de terre maison :	4.84
• Algue Kombu (varech) :	4.82
• Grenade :	4.79
• Patate douce (consERVE) :	4.79
• Feuilles de pissenlit cuites :	4.78
• Manioc :	4.78
• Ciboulette :	4.76
• Artichaut cuit :	4.69
• Chou de Chine cru :	4.68
• Tomate rouge (consERVE) :	4.66
• Fruit de la passion :	4.62
• Chou cru :	4.61
• Échalote crue :	4.60
• Raisin blanc :	4.54
• Chou rouge cuit :	4.53
• Jus de tomate :	4.48
• Chou fleur cru :	4.44
• Chocolat chaud (poudre) :	4.41
• Radis :	4.40
• Radis orientaux crus (daikons) :	4.39
• Abricot frais :	4.33
• Choux de Bruxelles :	4.32

ALIMENTS ACIDES (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	Indice PRAL (>0)
• Friand à la viande :	2.04
• Noix de Pécan :	2.08
• Chausson à la viande :	2.11
• Brioche aux raisins secs :	2.14
• Lentilles :	2.15
• Spaghetti en sauce :	2.16
• Fromage allégé :	2.17
• Fruit'n Fibre :	2.18
• Riz brun grain long cuit :	2.18
• Saucisson épicé :	2.19
• Noix de Pécan rôtie à sec :	2.22
• Oeuf (blanc seul) :	2.25
• Sauté de poulet, légumes et riz :	2.25
• Amande non blanchie :	2.29
• Bouchée à la reine :	2.31
• Gaufrette fourrée :	2.32
• Pain de viande aux olives :	2.33
• Pain d'épices :	2.33
• Couscous (mouton) :	2.34
• Amande rôtie à sec :	2.36
• Glace de type Esquimau :	2.36
• Pieds de porc :	2.43
• Gâteau au fromage blanc :	2.44
• Flocons de maïs :	2.47
• Paëlla :	2.52
• Pois chiches :	2.56
• Tortilla nature :	2.59
• Bœuf oriental, légumes et riz :	2.60
• Pain de viande (boeuf) :	2.60
• M & M's (jaune) :	2.69
• Corn Flakes :	2.69
• Huîtres panées et frite :	2.74
• Sandwich au poulet :	2.74
• Nachos au fromage et chili con carne :	2.76
• Pâtes maison :	2.78
• Farine de seigle :	2.86
• Lasagnes :	2.87
• Son d'avoine cuit :	2.87
• Country Crisp aux fruits (Jordans) :	2.88
• Lait de brebis :	2.92
• Millet cuit :	2.93
• Maïs jaune sec :	2.97
• Crêpe nature maison :	2.98
• Pain au lait :	3.11
• Spaghetti :	3.13
• Muffin nature :	3.13
• Chausson aux pommes :	3.15
• Froot Loops :	3.18
• Saucisse fumée :	3.20
• Galettes de maïs :	3.27
• Flan pâtissier :	3.29
• Escargot cru :	3.30
• Pain de seigle :	3.31
• Pain au son :	3.32
• Huître crue :	3.37
• Éclair :	3.43

## Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [Alcalins (-) et Acides (+)] 4

Aliments ALCALINS OU NEUTRES (À consommer, de préférence, à 70%)	Indice PRAL (<0)
• Zeste de citron :	4.31
• Chou rouge cru :	4.29
• Laitue romaine :	4.27
• Courgette cuite :	4.26
• Groseille :	4.23
• Chou vert frisé cuit :	4.23
• Café expresso :	4.20
• Ratatouille :	4.17
• Courgette crue :	4.14
• Jus de carotte :	4.11
• Carotte cuite :	4.10
• Chou cavalier cru :	4.10
• Prune Reine-Claude :	4.05
• Pruneau au sirop :	3.97
• Pois pigeon (cajan) :	3.86
• Cerise guigne :	3.82
• Mirabelle :	3.80
• Pois carrés cuits :	3.80
• Patate douce bouillie :	3.79
• Muscade en poudre :	3.76
• Purée de pommes de terre :	3.75
• Pomélo :	3.74
• Rhubarbe (compote) :	3.73
• Gratin de pommes de terre :	3.72
• Tomate rouge d'hiver crue :	3.71
• Tomate rouge d'été crue :	3.71
• Jus d'orange :	3.66
• Raisin :	3.64
• Pommes de terre rissolées :	3.62
• Salsifis :	3.61
• Kumquat :	3.61
• Champignon :	3.58
• Brocoli :	3.57
• Endive :	3.54
• Poivron jaune :	3.53
• Abricot en conserve :	3.49
• Caramel :	3.49
• Algue Nori crue :	3.45
• Citrouille :	3.43
• Jus de mandarine :	3.42
• Choucroute :	3.38
• Cerises confites :	3.35
• Lait écrémé (poudre) :	3.34
• Pâte à tartiner chocolat noisettes :	3.34
• Groseille à maquereau :	3.31
• Piment fort (conserve) :	3.31
• Vanille (extrait) :	3.31
• Navet :	3.25
• Poireaux crus :	3.25
• Salade de pommes de terre :	3.24
• Chou de Chine cuit :	3.22
• Lin (graine moulue) :	3.18
• Mandarine :	3.14
• Salade frisée :	3.14
• Betterave :	3.13
• Noisette :	3.12

ALIMENTS ACIDES (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	Indice PRAL (>0)
• Sarrasin :	3.43
• Son de blé :	3.44
• Croustilles de maïs (snack) :	3.47
• Semoule de maïs :	3.49
• Moutarde brune :	3.51
• Biscuit au sucre :	3.55
• Pain au chocolat :	3.57
• Pâtes aux œufs maison :	3.58
• Riz blanc glutineux sec :	3.61
• Saucisson de foie et de bacon :	3.61
• Riz brun grain moyen sec :	3.67
• Chou à la crème :	3.73
• Pita :	3.73
• Biscuit petit beurre :	3.74
• Gauffre nature :	3.75
• Biscuit à l'avoine :	3.82
• Muesli (weetabix) :	3.84
• Crispix :	3.87
• Amuse-gueule à base de maïs :	3.88
• Farine de riz blanc :	3.91
• Petit suisse :	3.91
• Pâte feuilletée (prête à cuire) :	3.97
• Sablé :	3.99
• Macaroni au blé complet :	4.01
• Spaghetti au blé complet :	4.01
• Pain italien :	4.10
• Quatre quart :	4.11
• Amande blanchie :	4.13
• Smacks (Kellog's) :	4.13
• Coquille à taco cuite :	4.13
• Pain au levain :	4.15
• Pain (baguette) :	4.16
• Biscuits petits animaux :	4.18
• Pain de seigle foncé (Pumpernickel) :	4.19
• Tamari (sauce soja) :	4.21
• Boudin :	4.26
• Poivre blanc :	4.29
• Pain classique :	4.30
• Roulé de poulet :	4.30
• Morue charbonnière cuite :	4.31
• Beignet nature enrobé de chocolat :	4.31
• Croustons assaisonnés :	4.33
• Farine de maïs :	4.34
• Farine de blé à gâteau :	4.36
• Blé soufflé :	4.39
• Morue charbonnière fumée :	4.40
• Riz blanc grain moyen sec :	4.40
• Blanc de dinde rôtie :	4.40
• Pain de viande (porc) :	4.41
• Saucisse knackwurst :	4.46
• Hamburger au poisson :	4.46
• Riz blanc grain court sec :	4.47
• Boudoir :	4.50
• Quatre quart au beurre :	4.52
• Croissant :	4.53
• Pain aux céréales :	4.57

## Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [Alcalins (-) et Acides (+)] 5

Aliments ALCALINS OU NEUTRES (À consommer, de préférence, à 70%)	Indice PRAL (<0)
• Pêche :	3.12
• Choucroute (consERVE) :	3.11
• Soupe minestrone en boîte :	3.09
• Tomate verte crue :	3.09
• Poudre de noix de coco :	3.09
• Champignon enoki cru :	3.09
• Jus de pamplemousse :	3.07
• Navet :	3.07
• Nectarine :	3.05
• Orange :	3.03
• Cerise :	3.03
• Mangue :	2.98
• Poivron vert cru :	2.90
• Jus d'orange et de pamplemousse :	2.87
• Fèves de soja cuites :	2.87
• Artichaut congelé :	2.84
• Chou en salade :	2.83
• Kaki :	2.81
• Mure fraîche :	2.80
• Salade de fruits tropicaux (consERVE) :	2.80
• Cédrat confit :	2.77
• Poivron :	2.75
• Sauce barbecue :	2.75
• Poivron vert cuit :	2.75
• Salade de pommes de terre :	2.73
• Enchilada fromage et bœuf :	2.68
• Haricots blancs maison :	2.68
• Noix de coco crue :	2.68
• Ail cru :	2.65
• Chou cavalier cuit :	2.63
• Pois mange-tout :	2.62
• Prune :	2.62
• Haricots de lima (consERVE) :	2.61
• Fève de café enrobée de chocolat noir :	2.59
• Tostada au fromage avec haricots :	2.58
• Haricots blancs crus :	2.55
• Fraise :	2.54
• Oignon vert cuit :	2.54
• Cidre brut :	2.49
• Haricots roses :	2.49
• Haricots blancs cuits :	2.48
• Jus de raisin :	2.47
• Jus de citron :	2.44
• Cidre doux :	2.43
• Tostada et guacamole :	2.43
• Concombre cru :	2.43
• Vinaigre :	2.42
• Framboise :	2.41
• Céleri- rave cru :	2.39
• Salade de chou :	2.38
• Jus de pomme :	2.38
• Litchi :	2.36
• Ananas :	2.34
• Citron :	2.31
• Pamplemousse :	2.31
• Préparation pour flan au chocolat :	2.29

ALIMENTS ACIDES (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	Indice PRAL (>0)
• Rôti de viande froid :	4.63
• Flan au citron :	4.68
• Poulet à l'orange, brocoli et riz :	4.70
• Lardon nature, cuit :	4.75
• Burrito jambon et fromage :	4.75
• Pot au feu :	4.78
• Barre granny dure :	4.83
• Sarrasin grillé (kasha) :	4.86
• Huître cuite :	4.88
• Pizza au poivron :	4.90
• Veau gras :	4.96
• Saucisson de bière :	5.03
• Palourde crue :	5.08
• Special K plus (Kellog's) :	5.12
• Blé soufflé givré :	5.12
• Maquereau salé :	5.13
• Hot dog :	5.14
• Lupins cuits :	5.15
• Sandwich jambon fromage :	5.17
• Moule crue :	5.18
• Pizza viande et légumes (congelée) :	5.21
• Miso (soja fermenté) :	5.21
• Rice Krispies :	5.22
• Mortadelle :	5.22
• Croissant au fromage :	5.23
• Saucisse de bière (bœuf) :	5.28
• Nachos au fromage :	5.37
• Croissant au jambon :	5.45
• Lard cru :	5.47
• Brioche nature :	5.51
• Pizza au fromage (congelée) :	5.58
• Noix de Grenoble :	5.62
• Hamburger au fromage :	5.63
• Tripes de bœuf :	5.64
• Croutons nature :	5.69
• Riz croustillant :	5.70
• Saucisse de Bologne (bœuf) :	5.73
• Cacahuètes salées :	5.75
• Crêpe au beurre :	5.80
• Ricotta au lait demi-écrémé :	5.80
• Merguez :	5.82
• Bigorneau :	5.88
• Saucisson de bière (porc et bœuf) :	5.89
• Hamburger :	5.89
• Beignet de palourde :	5.89
• Semoule de blé dur :	5.90
• Hamburger au poisson et fromage :	5.92
• Bœuf froid tranché (fin) :	5.93
• Nouilles chinoises :	5.93
• Filet de poisson pané :	5.93
• Sandwich au bifteck :	6.08
• Saucisse fumée (porc et bœuf) :	6.10
• Ricotta au lait entier :	6.18
• Sandwich au poulet :	6.23
• Saucisson de Bologne :	6.23
• Mérrou :	6.25



## Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [Alcalins (-) et Acides (+)] 6

Aliments ALCALINS OU NEUTRES (À consommer, de préférence, à 70%)	Indice PRAL (<0)
• Sauce béchamel :	2.22
• Poire :	2.20
• Champignon de Paris cru :	2.20
• Laitue pommée :	2.20
• Cerise guigne en conserve :	2.20
• Prune au sirop :	2.19
• Asperge fraîche :	2.19
• Chocolat à croquer :	2.18
• Vin rouge :	2.18
• Poire asiatique :	2.15
• Pain aux raisins :	2.15
• Ananas en morceaux :	2.13
• Oignon cru :	2.12
• Pois cajan :	2.10
• Oignon cuit :	2.10
• Pâtisson :	2.09
• Pois mange- tout crus :	2.05
• Salade de légumes sans sauce :	2.01
• Pêche au sirop :	2.01
• Ail en poudre :	2.01
• Pastèque :	2.00
• Tablette de chocolat :	1.99
• Aubergine :	1.99
• Glaçage au chocolat :	1.98
• Pomme (avec la peau) :	1.92
• Pavot (graines) :	1.88
• Vin doux :	1.82
• Cœurs de palmier (conserve) :	1.82
• After Eight :	1.81
• Vin rosé :	1.79
• Maïs doux cru :	1.79
• Biscuit aux figues :	1.77
• Maïs doux (congelé) :	1.77
• Asperge en conserve :	1.75
• Poire au sirop :	1.70
• Lait de riz enrichi :	1.69
• Tabasco :	1.67
• Mure au sirop :	1.63
• Cerise en conserve :	1.61
• Fruits au sirop (conserve) :	1.61
• Chou cuit :	1.59
• Macédoine de légumes (congelée) :	1.59
• Crème glacée au chocolat :	1.58
• Poireaux cuits :	1.56
• Pomme (sans la peau) :	1.52
• Flocons d'avoine :	1.52
• Lait de coco :	1.51
• Macédoine de légumes (conserve) :	1.50
• Falafel :	1.49
• Vin blanc :	1.49
• Ravioli de bœuf (conserve) :	1.47
• Milky Way :	1.42
• Bonbons à la menthe enrobés de chocolat :	1.40
• Noix de macadamia :	1.38
• Céleri rave cuit :	1.37
• Haricots rouges maison :	1.36

ALIMENTS ACIDES (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	Indice PRAL (>0)
• Maquereau espagnol :	6.27
• Double hamburger au fromage :	6.29
• Saucisson de bologne (dinde) :	6.30
• Saucisse porc et bœuf :	6.31
• Cordon Bleu de poulet :	6.33
• Saucisse fumée (poulet) :	6.33
• Neufchatel :	6.34
• Pizza au poivron :	6.41
• Queue de porc :	6.41
• Noix de cajou rôtie à sec :	6.42
• Farine de blé à pain :	6.51
• Foie gras :	6.57
• Salami de bœuf cuit :	6.63
• Jambon haché :	6.71
• Cervelas :	6.72
• Chouquette :	6.73
• Soufflé au fromage :	6.75
• Jambon tranché :	6.88
• Farine de riz brun :	6.89
• Fromage de tête :	6.89
• Croque- Monsieur :	6.93
• Tripes à la mode de Caen :	6.97
• Farine de blé complète :	6.98
• Pain de viande au poivre :	6.99
• Saucisse de veau :	7.00
• Saucisse bratwurst :	7.01
• Céréales Weetabix :	7.11
• Bran Flakes (Kellogg's) :	7.16
• Foie de morue :	7.23
• Anchois à l'huile d'olive :	7.25
• Pâté en croûte :	7.26
• Pizza viande et légumes (congelée, au four) :	7.31
• Sanglier :	7.34
• Foie gras :	7.35
• Œuf frais :	7.47
• Faux filet cru :	7.49
• Mélange apéritif oriental à base de riz :	7.52
• Tortilla prêt à cuire :	7.58
• Hareng mariné :	7.59
• Œufs brouillés :	7.59
• Saumon Atlantique (sauvage) :	7.59
• Couscous sec :	7.60
• All Bran (Kellogg's) :	7.69
• Galette de riz :	7.70
• Salami cuit :	7.72
• Bœuf haché cru :	7.72
• Crabe rouge :	7.79
• Homard d'Amérique :	7.79
• Turbot :	7.80
• Sandwich au fromage et œufs :	7.80
• Double hamburger :	7.85
• Sandwich au poulet et fromage :	7.88
• Omelette :	7.93
• Flétan :	7.97
• Bâtonnets de poisson :	7.97
• Quiche Lorraine :	8.10

## Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [Alcalins (-) et Acides (+)] 7

Aliments ALCALINS OU NEUTRES (À consommer, de préférence, à 70%)	Indice PRAL (<0)
• Salade de fruit (consERVE) :	1.35
• Soupe minestrone en sachet :	1.34
• Soupe de tomates en sachet :	1.34
• Chou fleur :	1.34
• Cocktail pina colada (rhum) :	1.34
• Wakamé :	1.34
• Bouchées Kit Kat :	1.28
• Golden Grahams :	1.25
• Sauce aigre douce :	1.23
• Confiture d'abricot :	1.23
• Confiture allégée :	1.22
• Flan au chocolat :	1.21
• Lait écrémé instantané (poudre) :	1.21
• Café décaféiné :	1.20
• Fenugrec (graines) :	1.20
• Sauce aux champignons :	1.20
• Olives vertes :	1.19
• Fruits confits :	1.18
• Bouchées de chocolat au lait :	1.10
• Confiture de fruit :	1.10
• Gelée de fruit :	1.09
• Maïs doux (consERVE) :	1.07
• Fèves de soja germées sautées :	1.06
• Myrtille :	1.04
• Cerises au marasquin :	1.03
• Marmelade d'orange :	1.03
• Shiitaké cuit :	1.02
• Vin blanc mousseux :	1.02
• Petits pois et carottes (congelés) :	1.01
• Haricots beurre crus :	0.98
• Pois cassés :	0.97
• Café :	0.96
• Boisson aux agrumes :	0.96
• Sirop de maïs :	0.96
• Chili con carne (consERVE) :	0.95
• Pâte de fruit :	0.93
• Miel :	0.93
• Sorbet à l'orange :	0.91
• Olives :	0.89
• Cappucino :	0.87
• Sauce béarnaise :	0.86
• Thé :	0.82
• Moka :	0.80
• Glaçage au sucre :	0.80
• Bonbon enrobé de chocolat :	0.79
• Nectar de papaye :	0.78
• Canneberge séchée sucrée :	0.77
• Vinaigrette commerciale :	0.77
• Strudel aux pommes :	0.72
• Câpres :	0.69
• Haricots blancs (consERVE) :	0.68
• Nectar de pêche :	0.65
• Maïs doux :	0.65
• Fèves de soja germées à la vapeur :	0.64
• Sirop de grenadine :	0.62
• Haricots mungo germés cuits :	0.61

ALIMENTS ACIDES (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	Indice PRAL (>0)
• Morue fumée :	8.12
• Noix de Brésil :	8.15
• Épaule de porc :	8.15
• Saucisse de bœuf :	8.21
• Pizza au fromage (congelée, pâte lève au four) :	8.22
• Rillettes :	8.27
• Blanquette de veau :	8.28
• Bœuf bourguignon :	8.31
• Salami de boeuf sec :	8.34
• Cuisses de grenouille :	8.36
• Braunschweiger :	8.38
• Chorizo :	8.43
• Lingue :	8.45
• Saucisse fumée (bœuf) :	8.47
• Ormeau cru :	8.51
• Coquille St Jacques :	8.51
• Lardon fumé, cru :	8.59
• Amuse-gueule à base de maïs goût fromage :	8.60
• Beignet nature :	8.64
• Flétan noir :	8.66
• Pilon de poulet pané et frit :	8.67
• Pignon :	8.71
• Poulpe :	8.77
• Chipolata :	8.86
• Saucisse de Toulouse :	8.88
• Saucisse fumée (porc) :	8.93
• Oeuf à la coque :	8.97
• Saucisse de Strasbourg :	9.03
• Hareng cru :	9.09
• Madeleine :	9.10
• Pastrami :	9.13
• Cheerios :	9.30
• Fondue savoyarde :	9.30
• Blanc de poulet pané et frit :	9.33
• Œuf poché :	9.38
• Sanglier :	9.60
• Saucisse de Morteau :	9.66
• Ormeau frit :	9.75
• Crevettes panées :	9.77
• Truite arc-en-ciel :	9.85
• Thon albacore :	9.86
• Merlan (lieu noir) :	9.87
• Jambon de dinde :	9.87
• Morue Atlantique :	9.89
• Conque :	10.03
• Caviar :	10.05
• Tortellinis au fromage :	10.07
• Sandwich jambon œuf fromage :	10.07
• Araignée de mer :	10.09
• Crevette :	10.10
• Epeautre :	10.16
• Palourde cuite :	10.17
• Oeuf au plat :	10.18
• Pâté de foie :	10.21
• Canard rôti avec la peau :	10.23
• Rognons de porc crus :	10.25

## Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [Alcalins (-) et Acides (+)] 8

Aliments ALCALINS OU NEUTRES (À consommer, de préférence, à 70%)	Indice PRAL (<0)
• Crème glacée à la fraise :	0.60
• Haricots pinto (conserve) :	0.58
• Macaron :	0.56
• Flan au caramel préparé (sachet) :	0.56
• Lait de chèvre :	0.54
• Farine de sarrasin :	0.52
• Tablette de chocolat Crunch :	0.52
• Soupe aux champignons en sachet :	0.51
• Sel de table :	0.51
• Bière brune :	0.50
• Chocolat chaud maison :	0.49
• Chocolat au lait et riz soufflé :	0.47
• Croquant au sésame :	0.47
• Chocolat au lait :	0.46
• Muffin aux raisins :	0.44
• Yaourt allégé sur lit de fruits :	0.44
• Vinaigrette maison :	0.42
• Sundae chocolat :	0.42
• Nem :	0.39
• Lait entier (poudre) :	0.39
• Haricots rouges (conserve) :	0.39
• Soupe aux asperges en sachet :	0.38
• Sorbet allégé en sucre :	0.38
• Haricots mungo germés crus :	0.36
• Yaourt nature brassé :	0.34
• Tostada au fromage et bœuf :	0.34
• Cocktail daiquiri (rhum) :	0.32
• Alcool de riz (saké) :	0.28
• Fève :	0.27
• Chewing gum sans sucre :	0.26
• Bonbon au caramel :	0.26
• Nectar de poire :	0.25
• Tisane :	0.24
• Cornichons sucrés :	0.20
• Quinoa :	0.19
• Perrier :	0.18
• M & M's ( marron) :	0.17
• Graine de sésame grillée :	0.17
• Vinaigrette (huile et vinaigre) :	0.17
• Tapioca sec :	0.16
• Caramel à tartiner :	0.16
• crème fraîche^légère :	0.15
• Soupe de poireaux en sachet :	0.14
• Limonade :	0.13
• Préparation pour flan au citron :	0.11
• Flan à la noix de coco :	0.11
• Sucre d'orge :	0.11
• Bière ordinaire :	0.11
• Bretzels durs (apéritif) :	0.11
• Mars :	0.10
• Petits pois frais cuits :	0.10
• Tostada au fromage avec haricots et bœuf :	0.10
• Épinards à la crème :	0.10
• Soda à l'orange :	0.10
• Flan à la vanille :	0.08
• Limonade au citron :	0.07

ALIMENTS ACIDES (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	Indice PRAL (>0)
• Mulet :	10.31
• Coulommiers :	10.42
• Langue de bœuf :	10.50
• Croquette de dinde panée :	10.50
• Truite arc en ciel (élevage) :	10.52
• Aiglefin :	10.57
• Barbue de rivière sauvage :	10.63
• Saucisson de foie :	10.64
• Barbue de rivière élevage :	10.70
• Calmar :	10.72
• Oeuf de caille :	10.81
• Maquereau :	10.83
• Salami sec :	10.86
• Special K :	10.90
• Pétoncles :	10.95
• Écrevisse :	10.98
• Brie :	11.02
• Saumon Atlantique (élevage) :	11.11
• Esturgeon :	11.14
• Côte de bœuf :	11.16
• Reblochon :	11.19
• Roulé de dinde :	11.22
• Bœuf haché à point :	11.29
• Loup :	11.29
• Longe de porc braisée :	11.42
• Colin :	11.43
• Fêta :	11.46
• Epaule de porc rôtie :	11.56
• Autruche :	11.58
• Langue de bœuf en conserve :	11.59
• Hareng grillé :	11.67
• Éperlan :	11.69
• Salami de dinde cuit :	11.71
• Perche rose :	11.81
• Truite saumonée :	11.89
• Crevette panée et frite :	11.91
• Seigle :	11.95
• Fromage bleu :	11.97
• Chèvre :	11.99
• Poulet pané et frit :	12.02
• Beignet de crabe :	12.03
• Veau haché :	12.05
• Graine de tournesol séchée :	12.07
• Lardon fumé, cuit :	12.07
• Saucisse de dinde :	12.09
• Côte de veau :	12.12
• Jambon :	12.22
• Bacon cru :	12.26
• Bar :	12.32
• Pintade :	12.36
• Hareng fumé :	12.39
• Porc hâché :	12.44
• Cervelle de bœuf :	12.50
• Côte d'agneau :	12.55
• Sardines aux tomates (conserve) :	12.60
• Cuisse de poulet bouilli avec la peau :	12.63



**Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [Alcalins (-) et Acides (+)] 9**

<b>Aliments ALCALINS OU NEUTRES</b> (À consommer, de préférence, à 70%)	<b>Indice PRAL (&lt;0)</b>
• Margarine molle :	0.07
• Yaourt nature allégé :	0.07
• Margarine dure :	0.06
• Sucre glace :	0.06
• Margarine à l'huile d'olive :	0.05
• Eau du robinet :	0.05
• Skittles :	0.05
• Pastis, prêt à boire (1 dose d'alcool pour 5 d'eau) :	0.05
• Pastis :	0.04
• Gomme à mâcher :	0.04
• Bière légère :	0.04
• Huile d'olive :	0.03
• Tourteau :	0.02
• Yaourt normal sur lit de fruits :	0.02
• Tapioca :	0.01
• Lait entier (au chocolat) :	0.01
• Lait fermier :	0.01
• Moutarde jaune :	0.01
• Huile de noix :	0.00
• Gin :	0.00
• Graisse de canard :	0.00
• Huile de lin :	0.00
• Huile de colza :	0.00
• Végétaline :	0.00
• Fructose :	0.00
• Liqueur de menthe :	0.00
• Graisse de bœuf :	0.00
• Huile d'arachide :	0.00
• Huile de noix de coco :	0.00
• Huile de palme :	0.00
• Huile de tournesol :	0.00
• Huile de carthame riche en acide oléique :	0.00
• Huile de pépins de raisin :	0.00
• Graisse de mouton :	0.00
• Huile de noisette :	0.00
• Huile d'avocat :	0.00
• Graisse de porc (saindoux) :	0.00
• Bonbons durs aux édulcorants :	0.00
• Saccharose :	0.00
• Sucre de table :	0.00
• Huile de germe de blé :	0.00
• Huile de soja :	0.00
• Huile de sésame :	0.00
• Sirop d'agave :	0.00
• Huile de carthame riche en acide linoléique :	0.00
• Huile de palmiste :	0.00
• Huile de maïs :	0.00
• Soupe à l'oignon en sachet :	0.00
• Petits pois et carottes (conserven) :	0.00

<b>ALIMENTS ACIDES</b> (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	<b>Indice PRAL (&gt;0)</b>
• Cerveau de veau :	12.64
• Thon au naturel (conserven) :	12.71
• Faux filet cuit :	12.74
• Poulet mijoté :	12.84
• Port salut :	13.04
• Bœuf (divers) :	13.04
• Camembert :	13.05
• Poulet bouilli avec la peau :	13.09
• Épaule d'agneau rôtie :	13.16
• Bison :	13.31
• Avoine :	13.31
• Pigeonneaux :	13.32
• Rôti de porc cuit :	13.35
• Longe de bœuf :	13.42
• Épaule d'agneau grillée :	13.49
• Anguille :	13.49
• Truite :	13.50
• Agneau (coupes diverses) :	13.50
• Sole (poisson plat) :	13.57
• Brochet :	13.59
• Crêpe nature (prête à manger) :	13.61
• Gigot d'agneau :	13.61
• Saumon rose :	13.67
• Cuisse de poulet rôti avec la peau :	13.68
• Saint-Nectaire :	13.72
• Roquefort :	13.76
• Corned beef :	14.01
• Brochette d'agneau :	14.04
• Cuisse de faisan :	14.13
• Cuisse de dinde rôtie avec la peau :	14.13
• Thon rouge frais cru :	14.13
• Tomme :	14.14
• Aile de poulet rôti avec la peau :	14.20
• Cheval :	14.21
• Surimi :	14.29
• Dinde rôtie avec la peau :	14.41
• Poulet bouilli (sans peau) :	14.41
• Caille :	14.49
• Moutarde jaune (graines) :	14.49
• Bœuf à pot au feu :	14.52
• Poulet rôti avec la peau :	14.63
• Oie rôtie avec la peau :	14.67
• Thymus de bœuf :	14.69
• Cuisse de porc rôtie :	14.73
• Mozzarella :	14.74
• Blanc de dinde rôtie avec la peau :	14.76
• Langue de veau :	14.82
• Saumon rouge :	14.82
• Langouste :	14.90
• Thon blanc à l'huile (conserven) :	14.95
• Bœuf à ragout :	15.10
• Lapin rôti :	15.13
• Moule cuite :	15.19
• Chevreuil :	15.41
• Poulet rôti (sans peau) :	15.44
• Émeu :	15.63

## Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [**Alcalins (-)** et **Acides (+)**] 10

Aliments ALCALINS OU NEUTRES (À consommer, de préférence, à 70%)	Indice PRAL (<0)	ALIMENTS ACIDES (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	Indice PRAL (>0)
		• Viande de grison :	15.74
		• Fromage de chèvre frais :	15.76
		• Cantal :	15.86
		• Pâté de crevette ou homard :	15.87
		• Sardine à l'huile (conserve) :	15.88
		• Munster :	15.95
		• Blanc de poulet rôti avec la peau :	16.01
		• Lapin mijoté :	16.17
		• Espadon :	16.20
		• Poulet frit (sans peau) :	16.24
		• Esturgeon fumé :	16.28
		• Fromage de chèvre demi- sec :	16.50
		• Fromage genre Bombel Babybel :	16.62
		• Veau maigre :	16.74
		• Cœur d'agneau :	16.88
		• Palette de veau :	16.94
		• Chapon rôti :	17.13
		• Fromage des Pyrénées :	17.24
		• Préparation pour crêpe au froment :	17.32
		• Purée de sésame (tahin) :	17.38
		• Cubes de veau (pour ragout) :	17.68
		• Rognons de porc cuits :	17.69
		• Gésier de poulet mijoté :	17.83
		• Rognon d'agneau :	17.83
		• Edam :	17.85
		• Foie de porc :	18.02
		• Morbier :	18.04
		• Thon rouge frais cuit :	18.14
		• Cœur de bœuf :	18.14
		• Cerveille d'agneau :	18.27
		• Raclette :	18.38
		• Halvah nature :	18.56
		• Lièvre :	18.71
		• Cœur de veau :	18.77
		• Escalope de veau :	18.89
		• Œuf (jaune seul) :	19.10
		• Farine de blé avec levure :	19.37
		• Seiche :	20.10
		• Foie d'agneau :	20.20
		• Carpe :	20.22
		• Gouda :	20.26
		• Thon à l'huile (en conserve) :	20.46
		• Gruyère :	21.21
		• Rognon de bœuf :	21.22
		• Emmental :	21.29
		• Préparation pour crêpe au sarrasin :	21.36
		• Rognon de veau :	22.32
		• Bacon de dinde :	22.36
		• Foie de veau :	23.18
		• Comté :	23.99
		• Ris de veau :	24.50
		• Foie de bœuf :	24.62
		• Emmental français :	24.66
		• Fromage fondu :	24.99
		• Bacon grillé :	25.00
		• Œufs de poisson :	26.10

## Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [**Alcalins (-)** et **Acides (+)**] 11

<b>Aliments ALCALINS OU NEUTRES</b> (À consommer, de préférence, à 70%)	<b>Indice PRAL (&lt;0)</b>

<b>ALIMENTS ACIDES</b> (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	<b>Indice PRAL (&gt;0)</b>
• Parmesan :	27.79
• Fromage de chèvre sec :	27.88
• Graine de courge rôtie :	28.15
• Morue salée :	29.78
• Saumon rose (conserve) :	36.25
• Saumon rouge (conserve) :	36.43
• Graine de tournesol grillée :	36.87

Source : <http://alimentationgroupea.blogspot.com/2009/10/aliments-classes-selon-lindice-pral.html>