

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



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>	Beurre d'amande + confiture sans sucre sur pain protéiné	Porridge au lait avec beurre de coco, cannelle	Yogourt + graine de chia et lin + abricots et figues séchées	Smoothie: lait de coco avec baies (myrtilles, framboises, mûres) congelées + demi banane	Pancake sans œufs (farine d'avoine + levure + lait, huile, eau)	Yogourt soja + graine 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, chichafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chichafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chichafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chichafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chichafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chichafé)	Fruits de saison (thé vert, tisanes, café, chichafé)
<b>Repas de midi 12h</b>	Salade de choux sauce curry Épinards sautés + tofu mariné + patate douce	Salade de quinoa, feta, épinards et avocat	Dahl indien 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, pousses germées, pamplemousse et patate douce	Taboulé de Quinoa avec lentilles et raisin secs et pignons	Salade tempeh / 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 Risotto avec lentilles corail + chou-fleur	Dahl indien aux épices curcuma avec raisins secs et pruneaux	Salade de betteraves crues Tofu aux champignon / oignons + pommes de terre avec peau	Salade de concombre au persil Pâtes pesto avec brocoli	Salade d'endives aux noix Gratin de poivrons, tomates, courgettes servies sur toast de pain protéiné	Soupe de légumes avec crozet	Salade haricots verts / quinoa + raisins secs et amandes éfilées 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"