

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



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>	Yogourt sans lactose + bananane + amandes /cannelle	Crêpe au sarrasin fourée au coulis de fraises /menthe	Pudding de tapioca + lamelles de noix de coco	Galette de riz + beurre /gruyere et avocat**	Yogourt sans lactose + graine de courges concassées + fraises	Smoothie: lait de coco + eau + cacao pur + noix + stevia + graines de chia	Pain sans gluten + beurre d'amande + lamelles de fraises (ou banane)
<b>Encas 10h45</b>	Orange, (thé vert, tisanes*, café, chicorée)	Pamplemousse, (thé vert, tisanes*, café)	Kiwi, (thé vert, tisanes*, café)	Mandarine, (thé vert, tisanes*, café)	Fruit de la passion, (thé vert, tisanes*, café)	Raisins frais, (thé vert, tisanes*, café)	Pamplemousse, (thé vert, tisanes*, café)
<b>Repas de midi 12h</b>	Salade de rampons aux crevettes / pamplemousse, pousses alfalfa, citron + graines de courges	Salade nicoise avec patate douce	Salade bok choy : sésame / sauce soja / gingembre / coriandre + tofu dur + cœur de palmier	Curry Indien sauce coco et curry à la patate douce / épinards + épices + salade de courgettes froid	Soupe de courgettes avec ciboulettes + galette de riz + beurre / camembert	Salade d'œufs durs / pommes de terre (avec peau) et céleris + raisins + herbes de Provence	Salade de roquette + bresaola + pain sans gluten
<b>Encas 17h</b>	Tisane Pissenlit / Prêle / eau + citron + poignée de canneberges + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / eau + citron + poignée de canneberges + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / eau + citron + poignée de canneberges + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / eau + citron + poignée de canneberges + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / eau + citron + poignée de canneberges + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / eau + citron + poignée de canneberges + chocolat noir + amandes	Tisane Pissenlit / Prêle / eau + citron + poignée de canneberges + chocolat noir + amandes
<b>Repas du soir 19h - 19h30</b>	Thon frais poêlé aux graines de sésame + mousse de patate douce et épinards	Persil et tomates en salade + Poulet libanais mariné aux agrumes et citron confit /amandes + quinoa	Curry Indien sauce coco et curry riz basmati + Harricots vert + épices + Salade de carottes	Salade d'endives + amandes / basilic calamars + poivrons rouge / tomates + riz sauvage	Salade laitue + filets de volaille au romarin + blettes gratinées au vieux parmesan	Polenta avec parmesan / thym + Poisson blanc cuit avec citron et/ou citron vert + épinards	sur le grill: dinde grillée + courgettes à l'huile d'olive et herbes de Provinces + quinoa

\* éviter les tisanes: fenouil, dent de lion, camomille  
 \*\* 1/4 d'avocat

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"