

## NE JAMAIS ASSOCIER Acides et Amidons

### EVITER Amidons et Protéines

#### Amidons

##### Légumes et tubercules:

Carotte, Petit-pois, Maïs, Betterave, Navet, Céleri, Citrouille,  
Potiron, Potimarron, Butternut, Panais, Topinambours,  
Pomme de terre, Patate douce, Crosne, Courge

##### Graines et Céréales :

Pavot, avoine, lin, Sésame, Semoule, Boulgour, Quinoa, Blé,  
Avoine, Kamut, Millet

##### Légumineuses :

Haricots et Pois secs, Lentilles

##### Féculents :

Pain, Panure, Biscote, Farine, Pâtes, Châtaignes, Riz

#### Acides

**Tous les fruits crus et secs**

**Toutes les sauces type ketchup, mayonnaise, moutarde**

**Tous les condiments de type vinaigre, sauce soja**

**Tous les alcools (sauf vin rouge)**

**Tous les Acides CUIITS perdent leur acidité et  
deviennent Neutres**