

Régime acido-basique : un menu type sur une journée

Publié le 24/02/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Le maintien de l'**équilibre acido-basique est essentiel à la santé de l'organisme**. Notre alimentation moderne a tendance à faire pencher la **balance vers trop d'acidité**. Découvrez un exemple de menu complet et gourmand pour **rétablir une bonne proportion entre aliments acidifiants et aliments alcalinisants**.

Les principes de l'équilibre acido-basique et son impact sur la santé

Un **pH neutre est égal à 7**. En dessous de cette valeur, le pH est acide, au-dessus, il est basique ou alcalin. L'équilibre acido-basique correspond à la balance entre taux d'acidité et taux d'alcalinité. **Il est directement influencé par l'alimentation. Un organisme trop acide est dit en acidose**. Il s'expose à des conséquences néfastes comme la fatigue chronique, des phénomènes inflammatoires, ostéoporose,...

Il faut toutefois distinguer un aliment acide et un aliment acidifiant. Pour le premier, il s'agit uniquement d'une notion de goût. C'est le second qui est à surveiller, en raison de l'effet qu'il produit quand il est digéré et métabolisé : il contribue à acidifier l'organisme.

Un bon régime acido-basique est constitué de **70 % d'aliments alcalinisants et 30 % d'aliments acidifiants**. Il fait la part belle aux produits bruts non transformés, bio, frais et de saison. Les aliments alcalinisants comprennent les fruits, légumes, oléagineux, épices... Les aliments acidifiants sont principalement les produits d'origine animale (viande, œufs, produits laitiers...), les farines et sucres raffinés.

Si vos habitudes alimentaires ne permettent pas de suivre un régime acido-basique équilibré, le **complément ALCAFLORE** du Laboratoire Lescuyer peut être utile. Il contient plusieurs minéraux alcalinisants tels que le **calcium, le magnésium, le zinc, le potassium et le manganèse**. Trois plantes ont été incluses dans la formulation pour leurs **propriétés drainantes**. Le bouleau, le [pissenlit](#) et la reine-des-prés aident l'organisme à éliminer les acides.

A quoi ressemble une journée de régime acido-basique ? Voici un menu gourmand pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, qui conviendra aussi aux végétariens. Les proportions sont données à titre indicatif. En effet, les portions recommandées sont variables selon le poids, l'état de santé, le niveau de stress...

Menu petit-déjeuner

Commencez votre journée avec le jus d'un demi-citron dilué dans un verre d'eau tiède. Ce mélange, très alcalinisant, réveille en douceur l'organisme et stimule le foie et les intestins.

Attendez ensuite 15 min avant de manger, le temps de digérer votre jus de citron.

Pour votre petit-déjeuner, vous pourrez ensuite prendre :

- 1 thé ou 1 café ou 1 latte au lait d'amande ou de soja
- 1 œuf à la coque
- 2 tranches de pain complet beurré

Bonus santé : Ce menu apporte des protéines et des glucides complexes qui donnent de l'énergie pour commencer la journée et évitent les fringales en milieu de matinée.

Menu déjeuner

- Entrée : houmous de betterave
- Plat : pâtes aux courgettes
- Dessert : 1 kiwi



1. Recette du houmous de betterave (ingrédients pour 2 personnes) :

- 1 grosse betterave cuite à la vapeur et pelée
- 1 yaourt au soja nature
- 1 petite gousse d'ail
- pour l'assaisonnement : du citron, du poivre noir
- du kasha, graines de sarrasin torréfiées

Préparation : Mixez la betterave, le yaourt, la gousse d'ail pelée et coupée en morceaux jusqu'à obtenir une préparation lisse. Ajoutez un peu de jus de citron et de poivre. Répartissez dans des ramequins et parsemez de kasha. Placez quelques minutes au réfrigérateur avant de manger, afin de consommer ce houmous très frais.

Bonus santé : Les graines de kasha sont riches en fibres, en antioxydants et sont de très bons alliés détox.

2. Recette de pâtes aux courgettes (ingrédients pour 4 personnes) :

- 4 petites courgettes
- 300g de pâtes au blé complet
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- le jus d'1/2 citron
- du sel

Préparation :

La veille, faites une marinade en mélangeant l'huile d'olive, l'ail pressé, le cumin, la coriandre, le curcuma, le poivre noir, les herbes de Provence et le jus de citron. Pelez les courgettes et taillez-les en fines lamelles avec un économiseur. Mélangez-les à la marinade. Gardez le tout au réfrigérateur pendant une nuit.

Le jour-J : Sortez la marinade à température ambiante. Cuisez les pâtes le temps indiqué sur le paquet, égouttez-les. Reversez les pâtes chaudes dans la casserole, ajoutez la marinade. Mélangez et salez si nécessaire.

Bonus santé : Les légumes crus, comme ici les courgettes, conservent l'intégralité de leurs vitamines et minéraux.

Menu dîner

- Entrée : salade antioxydante
- Plat : gratin de courge
- Fromage ou dessert : 30 g de fromage de chèvre ou de brebis frais, ou 4 carrés de chocolat noir à 70%

1. Recette de salade antioxydante (ingrédients pour 4 personnes) :

- ¼ de chou rouge
- 1 chou rave
- 1 mangue
- 1 poivron rouge
- 1 échalote
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- sel et poivre



Préparation : Emincez finement le chou rouge. Pelez et coupez le chou rave en très fines lamelles. Pelez et découpez la mangue en petit cubes. Détaillez le poivron en fines lamelles. Pelez et émincez l'échalote. Fouettez le jus de citron et l'huile de colza, versez sur les légumes et mélangez bien.

Bonus santé : Les légumes coupés s'oxydent vite quand ils sont au contact de l'air. Consommez la salade aussitôt pour profiter de toutes ses vitamines.

2. Recette de gratin de courges (ingrédients pour 4 personnes) :

- 1 grande courge butternut
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 50 g de fromage râpé (type emmental)
- 2 pincées de muscade
- sel, poivre

Préparation : Coupez la courge en deux, ôtez les pépins. Disposez les deux moitiés dans un plat allant au four, couvrez

de papier aluminium et faites cuire 45 minutes à 200°C (la chair doit être tendre). Sortez du four et laissez tiédir. Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon. Faites-le fondre dans une poêle dans l'huile chaude. Creusez la chair de la courge, sans abîmer la peau. Mélangez la chair avec l'oignon, le fromage, la muscade, du sel et du poivre. Garnissez les demi-courges avec cette farce et remettez 15 min au four pour faire dorer.

Bonus santé : La courge butternut donne une texture très gourmande tout en étant peu calorique.

Le **complément alimentaire ALCAFLORE** peut vous aider à retrouver l'équilibre acido-basique.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre acido-basique ,

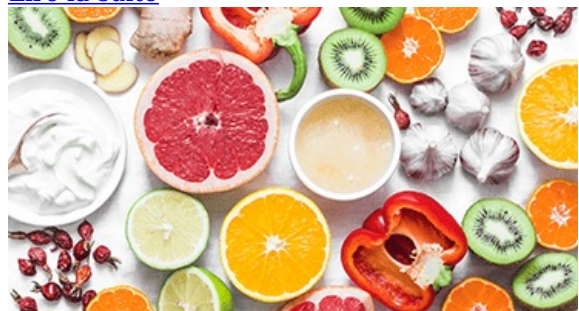
L'équilibre acido-basique, reflet de votre alimentation

02/04/2019

5 minutes de lecture

L'équilibre acido-basique est la balance entre les substances acidifiantes et alcalinisantes au sein de l'organisme. Cet équilibre dépend en grande partie de notre alimentation. Découvrez les causes d'un déséquilibre acido-basique et comment agir sur celui-ci.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre acido-basique ,

Pourquoi vouloir conserver l'équilibre acido-basique ?

08/08/2020

2 minutes de lecture

L'équilibre acido-basique contrôle le niveau d'acidité du corps, permettant ainsi de rester en bonne santé. Découvrez le fonctionnement de cet équilibre métabolique.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre acido-basique ,

Comment rétablir son équilibre acido-basique ?

05/09/2021

2 minutes de lecture

Mangez équilibré afin de maintenir votre équilibre acido-basique. Et découvrez notre complément alimentaire ALCAFLORE.

[Lire la suite](#)