

Liste aliment (acidifiant) à éviter en cas d'inflammation, crise d'arthrose:

- alcool
- café, thé
- abricots, prunes, rhubarbe, orange
- asperge, artichaut, choux de Bruxelles, cresson, poireaux, tomates et oignons
- viande rouge, viande grasse, charcuterie
- fromage gras, beurre, crème fraîche, lait de vache
- assaisonnements acides (vinaigre, moutarde)
- Cacahuètes, noix de pécan, noix
- les bonbons, le miel, le sirop d'érable, les boissons sucrées, le sucre, chocolat
- eaux minérales acides et/ou gazeuses

Liste d'aliment (alcalinisant) à privilégier en cas d'inflammation :

- Ail
- Avocat, asperges, aubergines, betterave, brocoli, céleri , concombre, endive, navet, patate, patate douce, pomme de terre
- Ananas, banane, citron, figue,, fraise, mangue, melon, mûre, nectarine, pamplemousse, poire, raisin
- Amandes, noix de cajou, châtaigne
- Quinoa, riz sauvage
- Cannelle, Ciboulette, gingembre, menthe, persil, poivre, romarin, sel de mer
- Huile de coco, huile d'olive, huile de foie de morue
- Lait d'amande, thé vert
- Vinaigre de cidre
- Eau minérale alcalinisante