

TABLEAU DES INDICES PRAL

(Potential Renal Acid Load)

L'indice PRAL permet de connaître l'effet acidifiant ou alcalinisant des aliments consommés par l'intermédiaire d'une formule. Il ne doit pas être confondu ni avec le pH, ni avec la NAE qui est la valeur réelle de la charge acide induite par un aliment et qui est obtenue par mesure dans les urines. Ce tableau est particulièrement utile pour connaître notre équilibre acido-basique.

Aliments acides		Aliments basiques		Aliments neutres	
Aliments	Valeurs	Aliments	Valeurs	Aliments	Valeurs
Œufs					
Œufs frais	7,47				
Œufs brouillés	7,59				
Omelette	7,93				
Protéines végétales					
Lentilles	2,15				
Pois chiche	2,56				
Tofu	1,74				
Viandes					
Agneau	13,5				
Bacon	25				
Bœuf	7,8				
Canard	4,1				
Foie	14,2				
Dinde	9,9				
Jambon	6,88				
Merguez	5,82				
Lapin	19				
Poulet	8,7				
Porc	13,35				
Veau	9				
Poissons et crustacés					
Araignée mer	10				
Bigorneau	5,8				
Cabillaud	7,1				
Coquille St Jacq	8,5				
Crabe	7,7				
Crevette	10				
Flétan	7,8				
Hareng	7				
Maquereau	10,8				
Merlan	9,8				
Moules	15,3				
Palourdes	5				
Sardine huile	13,5				
Saumon	9,44				
Sole	7,4				
Thon	12,7				
Truite	13,5				

Aliments acides		Aliments basiques		Aliments neutres	
Aliments	Valeurs	Aliments	Valeurs	Aliments	Valeurs
Légumes					
		Ail	-1,7		
		Artichaud	-4,9		
		Aubergine	-3,4		
		Brocoli	-1,2		
		Carotte	-4,9		
		Céleri	-5,2		
		Concombre	-0,8		
		Courgette	-4,6		
		Champignon	-1,4		
		Choucroute	-3,38		
		Choux fleur	-4		
		Choux Bruxelles	-4,5		
		Endives	-2		
		Épinards	-14		
		Haricots blancs	-2,55		
		Haricots verts	-2,53		
		Navet	-3,1		
		Oignons	-1,5		
		Patate douce	-4,7		
		Poireaux	-3,25		
		Pomme terre	-4		
		Radis	-4,4		
		Salade	-2,5		
		Salsifis	-3,61		
		Tomate	-3,7		
Fruits					
		Abricot	-4,8		
		Ananas	-2,34		
		Banane	-5,5		
		Cerise	-3,6		
		Citron	-2,6		
		Figue sèche	-18,1		
		Fraise	-2,2		
		Framboise	-2,41		
		Kaki	-2,8		
		Kiwi	-4,1		
		Mangue	-3,3		
		Mandarine	-3,14		
		Orange	-2,7		
		Pamplemousse	-3,5		
		Pastèque	-1,9		
		Pêche	-2,4		
		Pomme	-2,2		

Aliments acides		Aliments basiques		Aliments neutres	
Aliments	Valeurs	Aliments	Valeurs	Aliments	Valeurs
Fruits					
		Prunes	-2,6		
		Raisin sec	-21		
		Raisin blanc	-4,5		
		Raisin rouge	-3,8		
Graisse et huiles					
Beurre	0,5			Huile de colza	0
				Huile de maïs	0
				Huile d'olive	0
				Huile tournesol	0
Produits céréaliers					
Avoine	13,31				
Brioche	5,5				
Farine de blé	8,2				
Farine de seigle	5,9				
Galette de riz	7,7				
Flocons avoine	10,7				
Millet	2,9				
Pain seigle	4				
Pain complet	1,8				
Pain blanc	3,7				
Pâtes complètes	7,3				
Pâtes blanches	3				
Pétales de maïs	6				
Riz blanc	4,6				
Riz complet	2,1				
Riz brun	12,5				
Seigle	11,95				
Semoule de maïs	3,49				
Spaghettis	6,5				
Laitages					
Crème fraîche	1,2				
Fromage blanc	11,1				
Lait de brebis	2,92				
Lait écrémé	0,7				
Lait entier	1,1				
Yaourt fruits	1,2				
Yaourt entier	1,5				
Brie	9,7				
Camembert	13				
Cheddar	15,2				
Emmental	21,29				
Gouda	20,26				
Gruyère	21,21				
Fromage chèvre	16,5				
Fromage fondu	28,7				

Edam	17,85				
Morbier	18,04				
Mozzarella	6				
Parmesan	34,2				
Raclette	16,38				
Tome Pyrénées	17,24				

Pour un bon maintien de son équilibre acido-basique, une alimentation équilibrée doit comporter 60% d'aliments alcalinisants pour un maximum de 40% d'aliments acidifiants.

OFFERT PAR :



2 PLACE VANOLLES 67600 SELESTAT

TÉL. 06.82.75.24.70 Mail. Contact: lessenszen@gmail.com

Site web : <https://les-sens-zen.fr>