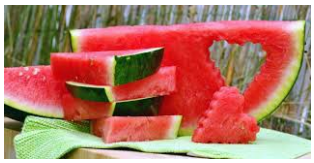
Mémo 3 - Votre Mémo Alimentaire

Aliments alcalinisants, bonnes associations, pesticides, sucres naturels, sources de fer végétal/magnésium/fibres

Fiche à caractère informatif. L'auteur décline toute responsabilité en cas d'arrêt de traitement médical ou d'erreur d'application. Suivi médical indispensable. Contre-indications sur www.cancer.be/complementsalimentaires

Aliments Alcalinisants

- Ananas
- Fraise, Framboise, Mûre
- Pastèque
- Tous les fruits sauf dattes
- Tous les légumes sauf maïs
- Châtaigne
- Figue & Raisin sec, Abricot sec
- Patate douce, Pomme de terre
- Citron
- Asperge
- Chou frisé
- Céleri, Endive, Épinard
- Persil
- Graines germées
- Gingembre
- Miso
- Pavot
- Vin



Aliments Acidifiants

- Pâtisserie & Viennoiseries
- Haricot de soja
- Maïs
- Noix, Arachide, Pistache
- Lentilles
- Riz
- Café, Bière, Alcool
- Viande, Poisson, Crevette
- Fromage, Lait
- Beurre, Yaourt
- Sucre blanc & Sel blanc
- Soda
- Farine & Pâtes
- Fritures
- Flocon d'avoine
- Œuf
- Thé noir
- Chocolat

Les Sources de Fer Végétal (teneur pour 100 g)

- Spiruline (28,5 mg)
- Chanvre et Sésame (14 mg)
- Pois chiche (6,2 mg)
- Tofu (5 mg)
- Quinoa (4,6 mg)
- Soja (4 mg)
- Amande (3,7 mg)
- Olive noire et Lentille (3,3 mg)
- Épinards (3 mg)

Les Sources de Magnésium

- Graines de courge
- Fève de cacao
- Coriandre
- Amande
- Brocolis
- Ciboulette
- Graines de lin
- Épinard
- Noix du Brésil
- Menthe

Les Sources de Fibres (valeurs pour 100 g)

- Légumineuses (8 g)
- Dattes (7 g)
- Pruneaux séchés (7 g)
- Pois vert (5 g)
- Framboise (5 g)
- Mûre (5 g)
- Poire (5 g)
- Artichaut (4 g)
- Pomme de terre (3,5 g)
- Brocolis (3 g)

Les Légumes les Plus Contaminés en Pesticides (2018)

(% en nombre d'échantillons contaminés)

- Céleri branche (84.8 %)
- Endive (72.7 %)
- Céleri rave (71.7 %)
- Laitue (65.8 %)
- Poivron (60.5 %)
- Pomme de terre (57.9 %)
- Haricot (54.9 %)
- Petits pois (54.9 %)
- Poireau (51.5 %)
- Carotte (48.9 %)
- Tomate (48.9 %)
- Concombre (45.9 %)
- Courgette (41.3 %)
- Radis (39.4 %)
- Aubergine (37.4 %)
- Blette (34.1 %)
- Épinard (34 %)
- Artichaut (29.5 %)

Les Fruits les Plus Contaminés en pesticides (2018)

(% en nombre d'échantillons contaminés)

- Raisin (89 %)
- Clémentine (88.4 %)
- Cerise (87.7 %)
- Pomelo (85.7 %)
- Fraise (83 %)
- Pêche (82.8 %)
- Orange (80.6 %)
- Pomme (79.7 %)
- Abricot (77.4 %)
- Citron (77.3 %)
- Poire (74.6 %)
- Ananas (59.2 %)
- Mangue (58 %)
- Banane (57.6 %)
- Framboise (57.1 %)
- Prune (34.8 %)
- Kiwi (27.1 %)
- Avocat (23.1 %)

Les Bonnes Associations

- Curcuma + Poivre : la pipérine du poivre multiplie par 1000 l'assimilation de la curcumine au niveau digestif
- Citron + Lentille : le fer des lentilles est moins bien assimilé que le fer d'origine animale - cette association permet une meilleure assimilation du fer dans l'intestin grêle
- Framboise + Pomme : l'acide ellagique de la framboise associée à la quercétine contenue dans la pomme accroît leur pouvoir anti-cholestérol
- Lentilles + Riz : protéines de qualité pour les végétariens !
- Tomate + Huile d'olive : l'huile d'olive augmente le taux de licopène de la tomate (ce qui renforce ses propriétés antioxydantes)

Les Meilleures Sources de Protéines Végétales

(teneur exprimée pour 100 g)

- Spiruline (60 g)
- Soja (36 g)
- Graines de chanvre (30 g)
- Fenugrec (23 g)
- Graines de chia (20 g)
- Graines de courge et les pois chiche (19 g)
- Les Noix et l'Épeautre (15 g)
- Le Quinoa (14 g)

© Mélanie Lafrenière - 2018
Tous droits réservés