

L'indice PRAL = Indice Pral, pour "potential renal acid load" en anglais également appelée "charge rénale acide potentielle".

Cet indice se mesure en milliéquivalent (mEq) et évalue l'acidité de l'urine –et donc de l'organisme -grâce à la quantité de minéraux acides et de minéraux basiques apportés par notre alimentation.

Comme tous les minéraux ne sont pas absorbés de la même façon par notre intestin, l'indice Pral doit tenir compte pour chaque minéral de son coefficient d'absorption intestinal. Cet indice additionne tous les minéraux acides, et soustrait tous les minéraux basiques.

Ensuite tout est une question de mathématiques. Si l'on consomme plus de minéraux acidifiants que de minéraux basifiants, l'indice Pral est supérieur à zéro:

l'alimentation est acidifiante. Dans le cas contraire, l'indice Pral est négatif: l'alimentation est basifiante.

Homo Sapiens : -88 meq / jour

Alimentation moderne : + 48 meq / jour

La règle des 80 / 20

Pour obtenir un rapport acide / bases équilibré, il n'est pas nécessaire de manger uniquement des aliments alcalinisants.

20 % de l'alimentation peut être composée d'aliments acidifiants tels que la viande, les oeufs ou les céréales

BOISSONS

Bière Blonde	A	0,9
Bière Brune	B	-0,1
Bière Pilsener	B	-0,2
Cacao+lait écrémé (3.5%)	B	-0,4
Café	B	-1,4
Coca	A	0,4
Eau du robinet	B	-0,1
Eau minérale	B	-1,8
Expresso, infusion	B	-2,3
Jus d'orange sans sucre	B	-2,9
Jus de betteraves	B	-3,9
Jus de carotte	B	-4,8
Jus de citron	B	-2,5
Jus de fruits sans sucre	B	-1
Jus de légumes (tomates, raves, carottes)	B	-3,6
Jus de pomme sans sucre	B	-2,2
Jus de raisin	B	-1
Jus de tomate	B	-2,8
Thé aux herbes	B	-0,2
Thé indien	B	-0,3
Thé vert	B	-0,3
Tisane aux fruits	B	-0,3
Vin blanc sec	B	-1,2
Vin rouge	B	-2,4

GRAISSES ET HUILES

Margarine	B	-0,5
Beurre	A	0,6
Huile d'olive	N	0
Huile de tournesol	N	0

POISSONS ET FRUITS DE MER

Anguille fumée	A	11
Cabillaud	A	7,1
Carpe	A	7,9
Crabe	A	15,5
Crevette	A	18,2
Filet de sole	A	7,4
Flétan	A	7,8
Hareng	A	7
Hareng vierge	A	8
Morue noire	A	6,8
Moules cuites	A	15,3
Perche rouge	A	10
Sandre	A	7,1
Sardine marinée	A	13,5
Saumon	A	9,4
Shrimps	A	7,6
Truite	A	10,8
Huître crue	A	3,37

FRUITS

Abricot	B	-4,8
abricot sec	B	-21,7
Ananas	B	-2,7
Banane	B	-5,5
Cassis	B	-6,5
Cerise	B	-3,6
Citron	B	-2,6
Figue séchée	B	-18,1
Fraise	B	-2,2
Framboise	B	-2,41

VIANDES ET CHARCUTERIES

Agneau	A	7,60
Bacon cru	A	12,26
Boeuf	A	13,20
Bœuf haché à point	A	11,29
Canard gras+peau	A	4,10
Canard muscle	A	8,40
Cervelas	A	8,90
Dinde	A	9,90
Foie (de bœuf)	A	15,40
Foie (de porc)	A	15,70
Foie (de veau)	A	14,20
Jambon à la bière	A	8,30
Lapin	A	19,00
Oie (muscle)	A	13,00
Porc (maigre)	A	7,90
Poulet	A	8,70
Rumsteak (maigre)	A	8,80
Salami	A	11,60
Saucisse de foie	A	10,60
Saucisse de Francfort	A	6,70
Jambon tranché	A	6,88
Saucisse de viande	A	7,00
Veau	A	9,00
Viande bœuf (maigre)	A	7,80
Viennoise	A	7,70

EPICES

Curcuma	B	-46,70
Canelle en poudre	B	-23,76
Cari en poudre :	B	-26,10

CONSERVES

Haricots verts	B	-3,1
Lentilles vertes et brunes séchées	A	3,5
Maïs doux (consERVE)	B	-1,07
Petits pois	A	1,2

VINAIGRES

Vinaigre de pomme	B	-2,3
Vinaigre de vin, vinaigre balsamique	B	-1,6

LAIT, PRODUITS LAITIERS, OEUFS

Beurre	A	0,5
Blanc d'oeuf	A	1,1
Camembert	A	14,6
Cheddar	A	26,4
Crème fraîche	A	1,2
Emmental (45% matières grasses)	A	21,1
From de montagne (% de mat gras élevé)	A	8,7
Fromage à croûte (en moyenne 4 sortes)	A	19,2
Fromage à tartiner (50% matières grasses)	A	13,2
Fromage blanc	A	11,1
Fromage fondu nature	A	28,7
Fromage frais	A	0,9
Fromage mou (riche en mat.grasses)	A	4,3
Gouda	A	18,6
Jaune d'oeuf	A	23,4
Kefir	N	0
Lait concentré	A	1,1
Lait de coco	B	-1,51
Lait de soja	B	-0,8
Lait de vache (1.5%)	A	0,7
Lait entier pasteurisé et stérilisé	A	0,7
Lerdamer	A	19,4
Œuf de poule	A	0,2
Parmesan	A	34,2
Petit-lait	B	-1,6
Yaourt aux fruits au lait entier	A	1,2
Yaourt nature au lait entier	A	1,5

SUCRES

Biscuit de Savoie	A	3,7
Chocolat amer	A	0,4
Chocolat au lait	A	2,4
Confiture	B	-1,5
Glace au lait, vanille	A	0,6
Glace, sorbet de fruits	B	-0,6

Fruits en grappe	B	-3,5
Gingembre confit	B	-44,96
Groseille	B	-4,23
Kiwi	B	-4,1
Mangue	B	-3,3
Melon/pastèque	B	-1,9
Mirabelle	B	-3,8
Orange	B	-2,7
Pamplemousse	B	-2,31
Pêche	B	-2,4
Poire	B	-2,9
Pomme	B	-2,2
Prune	B	-2,62
Pruneaux	B	-18,9
Raisin	B	-3,9
Raisin sec	B	-21
Reine-Claude	B	-4,05

CEREALES ET FARINES

Quinoa	B	-0,2
Amarante (semences)	A	7,5
Cornflakes	A	6
Epautre (céréales complètes non germées)	A	8,8
Farine de blé	A	6,9
Farine de blé complet	A	8,2
Farine de céréales complètes	A	5,9
Farine de seigle	A	4,4
Flocons d'avoine	A	10,7
Graines de céréales compl non germées	A	8,8
Maïs (toute la graine)	A	3,8
Millet (toute la graine)	A	8,6
Orge (toute la graine)	A	5
Riz ,blanc	A	4,6
Riz complet	A	12,5
Riz, épluché, cuit	A	1,7
Sarrasin (toute la graine)	A	3,7

PAINS ET SUCRES

Biscotte	A	5,9
Galette croustillante de seigle	A	3,3
Miel	B	-0,3
Pain au lait brioché	A	3,8
Pain au lait(farine de blé)	A	1,8
Pain aux céréales	A	5,3
Pain blanc	A	3,7
Pain de seigle	A	4,1
Pain de seigle brioché	A	4

Gingembre en poudre :	B	-24,55
Gingembre frais	B	-7,89
Aneth (déshydraté)	B	-74,51
Basilic (déshydraté)	B	-85,36
Origan en poudre : -49.77	B	-49,77

HERBES

Basilic	B	-7,30
Ciboulette	B	-5,30
Ciboulette lyophilisée	B	-59,81
Coriandre (brins)	B	-9,67
Lin (graine moulue)	B	-3,18
Menthe poivrée fraîche	B	-12,65
Menthe verte déshydratée	B	-55,42
Menthe verte fraîche	B	-10,01
Persil	B	-12,00

LEGUMES

Ail	B	-1,70
Asperge	B	-0,40
Aubergine	B	-3,40
Bette :	B	-12,38
Betterave	B	-3,13
Brocoli	B	-1,20
Carotte	B	-4,90
Céleri	B	-5,20
Champignons	B	-1,40
Choucroute	B	-3,00
Choux de Bruxelles	B	-4,50
Choux fleur	B	-4,00
Choux frisé	B	-7,80
Concombre	B	-0,80
Cornichon	B	-4,60
Endive	B	-2,00
Epinard	B	-14,00
Fenouil	B	-7,90
Laitue (en moyenne 4 sortes)	B	-2,50
Lentilles	A	2,15
Mâche	B	-5,00
Navet	B	-5,50
Oignon	B	-1,50
Poireau	B	-1,80
Poivrons	B	-1,40
Pomme de terre	B	-4,00
Pousses de soja	B	-3,40
Radis	B	-3,70
Roquette	B	-7,50

PATES

Macaroni	A	6,1
Pâtes aux oeufs	A	6,4
Spaghetti	A	6,5
Spaghetti à la farine complète	A	7,3
Spätzle	A	9,4

Pain Graham	A	7,2
Pains noirs de Westphalie	A	4,2
Pâte à tartiner (type Nutela)	B	-1,4
Sucre blanc	N	0
Sucre de canne roux	B	-1,2
Mélasse	B	-38,55

Salade type Iceberg	B	-1,60
Tofu (pousses de soja cuits à l'étouffé)	B	-0,80
Tomates	B	-3,10

NOIX

Noisette	B	-2,80
Amande	A	4,30
Arachide	A	8,30
Noix	A	6,80
Pistache	A	8,50