

# Boostez votre vitalité : Le top 10 des aliments alcalins et la recette du Bowl Équilibre

---

## Comprendre l'indice PRAL pour votre santé

- L'indice PRAL (Potential Renal Acid Load) mesure la charge acide rénale potentielle d'un aliment.
- Une valeur négative indique que l'aliment est alcalinisant, aidant votre organisme à maintenir son équilibre acido-basique.
- Privilégier ces aliments permet de réduire la charge acide et d'optimiser votre métabolisme quotidien.

## Top 10 des aliments alcalinisants (mEq/100g)

- Graines de courge : -8,1
- Patate douce cuite : -5,8
- Carottes : -4,9
- Citron : -2,6
- Amandes : -2,3
- Avocat : -1,9
- Épinards frais : -1,4
- Brocolis cuits : -1,2
- Concombres : -0,8
- Céleri branche : -0,5

## La recette du Bowl Vitalité

- Base végétale (70%) : Mélangez des épinards frais, des carottes râpées, du concombre en dés, du céleri branche et de la patate douce cuite.
- Apport complémentaire (30%) : Ajoutez une portion de protéines ou de céréales complexes pour compléter l'équilibre nutritionnel.
- Topping croquant : Saupoudrez généreusement de graines de courge et d'amandes concassées.
- Vinaigrette alcalinisante : Émulsionnez de l'huile d'olive avec du jus de citron frais pour maximiser l'effet basifiant de votre repas.