

Optimisez votre vitalité grâce à l'indice PRAL

Comprendre l'indice PRAL

- Le PRAL (Potential Renal Acid Load) mesure l'effet acidifiant ou alcalinisant d'un aliment sur l'organisme, exprimé en mEq pour 100g.
- Une valeur positive indique un effet acidifiant, tandis qu'une valeur négative indique un effet alcalinisant.
- Le calcul repose sur cinq nutriments clés : protéines, phosphore, potassium, magnésium et calcium.

Classification des aliments par indice PRAL

- Alcalinisants (PRAL < -1) : La majorité des fruits et légumes, comme les épinards (-14 mEq/100g) et les bananes (-5,5 mEq/100g).
- Neutres (PRAL entre -1 et +1) : Certains aliments peu transformés et certaines eaux minérales.
- Acidifiants (PRAL > +1) : Les fromages à pâte dure comme le parmesan (> 20 mEq/100g), les viandes (7-10 mEq/100g) et les céréales (2-5 mEq/100g).

Stratégies pour un équilibre quotidien

- Associez systématiquement une portion d'aliment acidifiant (viande, céréales) avec une proportion plus importante d'aliments alcalinisants (légumes).
- Privilégiez les légumes à chaque repas pour neutraliser naturellement l'acidité apportée par les protéines et les féculents.
- Variez vos sources d'hydratation en intégrant des eaux minérales bicarbonatées, qui peuvent offrir un effet alcalinisant significatif.