

# Alka<sup>®</sup> Zuur-Base Voedingslijst

BASISCH	<b>Groente / Grassen</b> Aardappel Aardappel, zoete Alfalfa Andijvie, verse Artisjokken Aubergine Bieslook Bloemkool Boerenkool Broccoli Courgette Franse snijbonen Gerstegras Graswortel Groene kool Heermoes	Ijsbergsla Kamutgras Kelp Kiemen Knoflook Koolraap Koolrabi Komkommer Kropsla Mierikswortel Paprika Pompoen Prei Rapen Radijs rood / wit / zwart Rode biet	Rode kool Rucola Savooiekool Selderij Sjalotten Sla Sperziebonen Spinazie Spirulina Spruiten Tarwegras Taugé Tomaat Ui Veldsla Venkel Waterkers	Witlof Witte kool Wortelen Zeewier <b>Peulvruchten</b> Sojabonen, verse Sojalecithine, pure Sojameel Sojascheuten Tofu <b>Fruit</b> Aalbessen Aardbei Abrikoos Ananas Appel Avocado	Bes, blauwe Bes, rood / zwart Bosbes Cantaloupe Citroen Cranberry Dadel Druif Framboos Granaatappel Grapefruit Guave Honingmeloen Kaki Kers Kiwi Kokos, verse	Kruisbes Limoen Mandarijn Mango Papaya Pruimen Watermeloen <b>Gedroogd fruit</b> Appel Cranberry Dadels Pruimen Rozijnen Vijgen <b>Zaden</b> Chiazaad Fenegriekzaad	Hazelnoot Hennepzaad Lijnzaad Karwijzaad Komijnzaad Quinoazaad Sesamzaad Speltzaad Venkelzaad <b>Onberwerkte granen</b> Boekweit <b>Kruiden &amp; smaakmakers</b> Basilicum Cayennepeper Citroengras Citroenmelisse	Curcuma Gember, vers Himalayazout Munt Oregano Tijm Zeezout <b>Dranken</b> Kraanwater Kruidenthee Mineraalwater zonder koolzuur
LICHT BASISCH	<b>Groente / Grassen</b> Agar agar Asperge Champignons	<b>Noten</b> Paranoten Kastanjes <b>Onberwerkte granen</b> Quinoa	<b>Azijn, kruiden &amp; smaakmakers</b> Appellazijn Augurken Peper	Knoflook Wijnazijn Zilveruitjes <b>Zuivel</b> Moedermelk	Verse wei <b>Oliën en vetten</b> Avocado-olie Kokosolie Lijnzaadolie	Olijfolie, extra- vierge Sesamolie Visolie Vlaszaadolie	<b>Zoetstoffen</b> Kokosbloesem suiker Koudgeslingerde honing Stevia	<b>Dranken</b> Rooibosthee Thee, wit en groen
LICHT VERZUREND	<b>Groente / Grassen</b> Rabarber <b>Peulvruchten</b> Bruine bonen Erwten Hummus	Kidneybonen Kikkererwten Limabonen Linzen Witte bonen	<b>Zaden</b> Pijnboompitten <b>Onbewerkte granen &amp; rijst</b> Rijst, bruin Zilvervliesrijst	<b>Brood &amp; graanproducten</b> Bruinbrood, tarwe zonder gist Volkorenbrood, tarwe zonder gist	Zuurdesembrood, tarwe <b>Zuivel, vetten &amp; eieren</b> Boter Cottage cheese Eiwit	Ghee boter Karnemelk Kwark Melk Room Yoghurt	<b>Oliën &amp; vetten</b> Walnootolie <b>Dranken</b> Amandelmelk, ongezoet Mineraalwater met koolzuur	Rijstmelk, ongezoet Sojamelk, ongezoet Wijn, rood
VERZUREND	<b>Vlees, gevogelte &amp; vis</b> Baars Bot Dorade Forel Haring Kabeljauw Kalfsvlees Karper Kip Koolvis Kreeft Lamsvlees Lever	Makreel Oesters Orgaanvlees Pangafilet Poon Rivierkreeft Rundvlees Sliptong Tilapia Varkensvlees Vleeswaren Zalm <b>Noten</b> Amandelen Cashewnoten	Macadamia Pecannoten Pinda's Pistachenoten Pompoenpitten Walnoten Zonnebloempitten <b>Onbewerkte granen &amp; rijst</b> Amarant Bulgur Gerst Gierst Haver Maïs	Rijst, wit Rogge Spelt Tarwe <b>Brood &amp; graanproducten</b> Bruinbrood met gist Griesmeel Pasta Roggebrood Speltbrood Tarwebrood Volkoren brood met gist Wit brood	<b>Zuivel, vetten &amp; eieren</b> Chocolademelk Eigeel Halvarine Harde kaas Kaas (smeltkaas) Pudding / toetjes Strooikaas Yoghurt, gezoet Yoghurtdrink <b>Oliën &amp; vetten</b> Geharde vetten Maisolie Vloeibare boters Zonnebloemolie	<b>Sauzen &amp; smaakmakers</b> Curry Ketchup Mayonaise Melasse Mosterd <b>Zoetstoffen</b> Bietsuiker Bruinerijststroop Fructose Gedroogd suikerriet Gerstemoutsiroop Honing	Kunstmatige zoetstoffen Melksuiker Melasse Suiker <b>Diversen</b> Bewerkte voedingsmiddelen Chips Chocolade Kant en klaar producten Koekjes Pizza Snoep	<b>Dranken</b> Bier Cola (ook light en zero) Energie drankjes Frisdranken Koffie Likeur Sterke drank Thee, zwart Vruchtensap, gezoet Wijn, rosé Wijn, wit