

# Zuur base voedingswijzer



Geef jezelf gezondheid cadeau



## Zeer basisch

### Groente / Grassen

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

### Peulvruchten

Sojabonen, verse  
Sojalecithine, pure  
Sojameel  
Sojascheuten  
Tofu

### Fruit

Aalbessen  
Aardbei  
Abrikoos  
Ananas  
Appel

Avocado  
Bes, blauwe  
Bes, rood / zwart  
Bosbes  
Cantaloupe  
Citroen  
Cranberry  
Dadel  
Druif  
Framboos  
Graanaatappel  
Grapefruit  
Guave  
Honingmeloen  
Kaki  
Kers  
Kiwi  
Kokos, verse  
Kruisbes  
Limoen  
Mandarijn  
Mango  
Papaya

Pruimen  
Watermeloen

### Gedroogd fruit

Appel  
Cranberry  
Dadels  
Pruimen  
Rozijnen  
Vijgen

### Zaden

Chiazaad  
Fenegriekzaad  
Hazelnoot  
Hennepzaad  
Lijnzaad  
Karwijzaad  
Komijnzaad  
Quinoazaad  
Sesamzaad  
Speltzaad  
Venkelzaad



### Groente / Grassen

Agar agar  
Asperge  
Champignons

### Noten

Paranoten  
Kastanjes

### Onbewerkte granen

Quinoa

### Azijn, kruiden & smaakmakers

Appelazijn  
Augurken  
Peper  
Knoflook  
Wijnazijn  
Zilveruitjes

### Zuivel

Moedermelk  
Verse wei

### Oliën en vetten

Avocado-olie  
Kokosolie  
Lijnzaadolie  
Olijfolie, extra- vierge

Sesamolie  
Visolie  
Vlaszaadolie

### Zoetstoffen

Kokosbloesem suiker  
Koudgeslingerde honing  
Stevia

### Dranken

Rooibosthee  
Thee, wit en groen





## Licht verzurend



### Groente / Grassen

Rabarber

### Peulvruchten

Bruine bonen  
Erwten  
Hummus  
Kidneybonen

Kikkerwtten  
Limabonen  
Linzen  
Witte bonen

### Zaden

Pijnboompitten

### Onbewerkte granen & rijst

Rijst, bruin  
Zilvervliesrijst

### Brood & graanproducten

Bruinbrood tarwe -  
zonder gist  
Volkorenbrood tarwe -

zonder gist  
Zuurdesembrood tarwe

### Zuivel, vetten & eieren

Boter  
Cottage cheese  
Eiwit  
Ghee boter  
Karnemelk

Kwark  
Melk  
Room  
Yoghurt

### Oliën & vetten

Walnootolie

### Dranken

Amandelmelk ongezoet  
Mineraalwater met koolzuur  
Rijstmelk ongezoet  
Sojamelk ongezoet  
Wijn, rood



### Vlees, gevogelte & vis

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

### Noten

Amandelen  
Cashewnoten  
Macadamia  
Pecannoten  
Pinda's  
Pistachenoten  
Pompoenpitten  
Walnoten  
Zonnebloempitten

### Onbewerkte granen & rijst

Amarant

Bulgur  
Gerst  
Gierst  
Haver  
Maïs  
Rijst, wit  
Rogge  
Spelt  
Tarwe

### Brood & graanproducten

Bruinbrood met gist  
Griesmeel  
Pasta  
Roggebrood  
Speltbrood  
Tarwebrood  
Volkoren brood met gist  
Wit brood

### Zuivel, vetten & eieren

Chocolademelk  
Eigeel  
Halvarine  
Harde kaas  
Kaas (smeltkaas)  
Pudding/toetjes  
Strooikaas  
Yoghurt, gezoet  
Yoghurtdrink

### Oliën & vetten

Geharde vetten  
Maïsolie  
Vloeibare boters  
Zonnebloemolie

### Sauzen & smaakmakers

Curry  
Ketchup  
Mayonaise  
Melasse  
Mosterd

### Zoetstoffen

Bietsuiker  
Bruinerijststroop  
Fructose  
Gedroogd suikerriet  
Gerstemoutsiroop  
Honing  
Kunstmatische zoetstoffen  
Melksuiker  
Melasse  
Suiker

### Diversen

Bewerkte voedingsmidde-  
len  
Chips  
Chocolade  
Kant en klaar producten  
Koekjes  
Pizza  
Snoep

### Dranken

Bier  
Cola (ook light en zero)  
Energie drankjes  
Frisdranken  
Koffie  
Likeur  
Sterke drank  
Thee, zwart  
Vruchtensap, gezoet  
Wijn, rosé  
Wijn, wit



Verhouding zuur- base  
60 - 80% basische voeding  
20 - 40% zure voeding