

Overzicht zure en basische voedingsmiddelen

Gezonde voeding is volledig die de juiste verhouding zuren en basen kent. Een gezond lichaam heeft een PH van 7.1. Om dit te bereiken is het verstandig uw voeding zo te kiezen dat uw lichaam gemiddeld op een PH van 7.1 blijft.

Onderstaan een overzicht van voedingsmiddelen die ontzuren (alkaliserende voeding) en voedingsmiddelen die het lichaam zuur maken.

Alkaliserende voeding

Groente

- Alfalfa
- Andijvie
- Asperge
- Aubergine
- Bloemkool
- Broccoli
- Champignon
- Chlorella (alg)
- Knoflook
- Komkommer
- Koolrabi
- Look
- Sla
- Selderie
- Spirulina (alg)
- Waterkers
- Witloof
- Wortel
- Zeegroente

Fruit

- Aalbes
- Aardbei
- Abrikoos
- Ananas
- Appel
- Avocado
- Banaan
- Citroen
- Dadel
- Druif
- Framboos
- Grapefruit
- Kers
- Meloen
- Nectarine
- Peer,
- Persik
- Sinaasappel
- Tomaat
- Zwarte bes

Eiwitten

- Cottage Cheese (vetvrij)
- Kipfilet
- Bio Yoghurt
- Scharrelei

Zaden en noten

- Amandel
- Zonnebloempitten

Kruiden

- Chilli-Peper
- Gember
- Kaneel
- Kerrie
- Miso
- Mosterd
- Overige kruiden
- Zeezout

Drank

- Groentensap
- Mineraalwater (zonder koolzuur)
- Versgeperst fruitsap

Thee

- Brandnetelthee
- Groene Japanse thee
- Ginsengthee
- Kruidenthee
- Paardenbloementhee

Verzurende voeding

Dierlijke Eiwitten

- Eend
- Garnaal
- Lam
- Kalkoen
- Konijn
- Kreeft
- Oesters
- Rundsvlees
- Schelpdieren
- Tonijn
- Varkensvlees
- Vis
- Wild
- Witvlees
- Zalm

Pasta

- alle deegwaren

Bonen

- Amandelmelk
- Doperwt
- Rijstmelk
- Splinterwt
- Sojabonen
- Sojamelk
- Witte en bruine bonen

Suikerwaren

- Alcoholica
- Aspartaam,
- Honing
- Limonade
- Sacharine
- Snoep
- Stroop
- Suiker

Granen

- Maïs
- Rijst
- Rijstwafel
- Rogge
- Tarwe
- Volkorenwafel

Vetten en Oliën

- Avocado-olie
- Maïsolie
- Lijnzaadolie
- Olijfolie
- Sesamolie
- Zonnebloemolie

Fruit

- Veenbes

Zuivel

- Boter
- Kaas
- Melk (geit, koe, schaap)

Noten

- Cashew
- Pecan
- Pinda
- Pindakaas
- Walnoten

Geneesmiddelen

Chemicaliën

Pesticiden