

Voedingstabel zuurbase evenwicht

categorie:	zeer verzurend:	verzurend:	licht verzurend:	licht alkalisch:	alkalisch:	zeer alkalisch:
groenten, peulvruchten en wortels:	ingelegde (in zuur of pekels) groenten	blikgroenten, diepvriesgroenten, champignons, zuurkool	gekookte groenten (alle soorten), zoete aardappelen, kidney beans	aardappels, paprika, sla, ui, prei, div. kool, rabarber, aubergine, courgette, asperges, spruitjes, erwten (vers), wortels, mais (vers), mierikswortel, koolrabi, koolraap, pompoen, pepers, zeewier	tomaten, witlof, spinazie, sperciebonen, snijbonen, rode biet, selderie, radijs, knoflook, div. kruiden, alfalfa, gember	komkommer, boerenkool, broccoli, groentesap, kiemen, grassen
fruit:		banaan (rijp), ananas, rozebottels, granaatappel	aardbeien, appel, peer, grapefruit, sinaasappel, mandarijn, pruimen, nectarine, mango, abrikoos, perzik, bessen, meloen, cranberry, druiven, acai vrucht, papaya, zoete kersen, dadels, frambozen	vijgen, citroen, limoen, watermeloen, banaan (onrijp), zure kersen, kokosnoot (vers)	avocado	
brood, granen en rijst:	gebak, pasta	tarwe, bruine rijst, tarwepitmeel, witbrood, mais tortillas, haver, zuurdesembrood, witte rijst, bruine rijst, cornflakes	gist, gerst, basmati rijst, couscous, haver, rogge, volkomen brood, witmeel cracker, tempeh	tofu, soja meel/bloem, amarant, linzen, boekweit, spelt, wilde rijst	soja granulaat, witte bonen, lima bonen, soja bonen	soja noten
noten en zaden:		pinda's, pindakaas, pistache noten	hazelnoten, paranoten, macadamia noten, walnoten, cashews, lijnzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten	pijnboompitten, sesamzaad, karwijzaad, kastanjes	amandelen	
zuivel:	kaas, gehomogeniseerde melk, ijs	kwark, eieren, kaas, melk (gepasteuriseerd)	gehomogeniseerde melk, (slag)room, yoghurt, melk (niet gepasteuriseerd), boter, rijstmelk, sojamelk, cottage cheese	karnemelk, geitemelk, geitekaas, wei	borstvoeding	
dranken:	koffie, thee, bier, frisdrank, vruchtensap (gezoet), sterke drank	spa rood, wijn	kokosmelk, vruchtensap (ongezoet), surrogaatkoffie	gedisilleerd water, mineraalwater, bronwater, kokosnoot water	groene thee, rooibos thee	citroenwater, kruiden thee
oliën:		margarine	boter, maisolie, zonnebloemolie	olijfolie, lijnzaadolie, visolie, kokosolie, sesamolie		
vlees en vis:	varkensvlees, rundvlees, kalfsvlees, vis in blik	oceanavis, kip, kalkoen, lam, schaaldieren	zoetwatervis, orgaanvlees, hert			
zoet:	zoetstoffen	chocola, melasse, stroop, witte suiker, bruine suiker, rietsuiker, bietsuiker, xylitol	bewerkte honing, rijst siroop, gerstemout siroop, melksuiker, fructose, suikerrietsap, ahornsiroop, agave diksap	ruwe honing		stevia
diversen:	sojasaus, azijn	ketchup, mayonaise, mosterd, miso, blikvoedsel, magnetronvoedsel	appelwijnazijn, hummus, popcorn	Royal Jelly, bijenpollen	zuiveringszout	

