

## VOEDINGSWIJZER

### 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  
Granaatappel  
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  
Hazelnot  
Hennepzaad  
Lijnzaad  
Karwijzaad  
Komijnzaad  
Quinoa  
Sesamzaad  
Speltzaad  
Venkelzaad

#### ONBERWERKTE GRANEN

Boekweit  
**KRUIDEN & SMAAKMAKERS**  
Basilicum  
Cayennepeper  
Citroengras  
Citroenmelisse  
Curcuma  
Gember, vers  
Himalayazout  
Munt  
Oregano  
Tijm  
Zeezout  
**DRANKEN**  
Kraanwater  
Kruiden thee  
Mineraalwater zonder koolzuur

### LICHT BASISCH

#### GROENTE / GRASSEN

Agar agar  
Asperge  
Champignons

#### NOTEN

Paranoten  
Kastanjes  
Onberwerkte 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

Rooibos thee  
Thee, wit en groen

### LICHT VERZUREND

#### GROENTE / GRASSEN

Rabarber  
**PEULVRUCHTEN**  
Bruine bonen  
Erwten  
Hummus  
Kidneybonen  
Kikkerwten

#### Limabonen

Linzen  
Witte bonen  
**ZADEN**  
Pijnboompitten

#### ONBEWERKTE GRANEN & RIJST

Rijst, bruin  
Zilvervliesrijst  
**BROOD & GRAAN-PRODUCTEN**  
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

### ZWAAR VERZUREND

#### 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  
Yoghurt drank  
**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 voedingsmiddelen  
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