

VOEDINGSWIJZER

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
Quinoazaad
Sesamzaad
Speltzaad
Venkelzaad

ONBERWERKTE GRANEN

Boekweit
KRUIDEN & SMAAKMAKERS
Basilicum
Cayennepeper
Citroengras
Citroenmelisse
Curcuma
Gember, vers
Himalayazout
Munt
Oregano
Tijm
Zeezout
DRANKEN
Kraanwater
Kruidenthee
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

Rooibosthee
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 & EIERN
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

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 & EIERN

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