

ZEER BASISCH

GROENTE / GRASSEN	Sperziebonen	Sojameel
Aardappel	Spinazie	Sojascheuten
Aardappel, zoete	Spirulina	Tofu
Alfalfa	Spruiten	OLIËN EN VETTEN
Andijvie, verse	Tarwegras	Avocado-olie
Artisjokken	Taugé	Kokosolie
Aubergine	Ui	Lijnzaadolie
Bieslook	Veldsla	Olijfolie, extra- vierge
Bloemkool	Venkel	Udo's olie
Boerenkool	Waterkers	DRANKEN
Broccoli	Witlof	Kraanwater
Courgette	Witte kool	Kruidenthee
Franse snijbonen	Zeewier	Water met basische druppels
Gerstegras	FRUIT	ZUIVEL, VETTEN
Grasworstel	Citroen	EN EIENEN
Groene kool	Kers, zure	Ongepasteuriseerde- boter
Heermoes	Kokos, verse	Ongepasteuriseerde- volle melk
IJsbergsla	Limoen	Verse wei
Kamutgras	Tomaat	SAUZEN, KRUIDEN
Kelp	Watermeloen	EN SMAAKMAKERS
Kiemen	NOTEN & ZADEN	Appelazijn
Knoflook	Amandelen	Basilicum
Koolraap	Chiazaad	Cayennepeper
Koolrabi	Fenegriekzaad	Citroenmelisse
Komkommer	Hazelnoot	Citroengras
Kropsla	Hennepzaad	Curcuma
Mierikswortel	Lijnzaad	Gember, vers
Paprika	Karwijzaad	Munt
Pompoen	Komijnzaad	Oregano
Prei	Quinoazaad	Tijm
Rapen	Sesamzaad	
Radijs wit / zwart	Speltzaad	
Rode biet	Venkelzaad	
Rode kool	ONBERWERKTE	
Rucola	GRANEN & PEUL-	
Savooiekool	VRUCHTEN	
Selderij	Boekweit	
Sjalotten	Sojabonen, verse	
Sla	Sojalecithine, pure	

LICHT BASISCH

GROENTE / GRASSEN	& SMAAKMAKERS
Agar agar	Himalayazout
Asperge	Knoflook
Champignons	Peper
FRUIT	Zeezout
Aalbessen	ZOETSTOFFEN
Avocado	Groene stevia
Banaan, onrijpe	Kokosbloesem- suiker
Cantaloupe	Koudgeslingerde- honing
Grapefruit	Wilde stevia
Guave	
Papaya	
NOTEN EN ZADEN	
Paranoten	
Kastanjes	
GEDROOGD FRUIT	
Abrikozen	
Dadels	
Rozijnen	
ONBERWERKTE	
GRANEN & PEUL-	
VRUCHTEN	
Linzen	
Quinoa	
OLIËN EN VETTEN	
Roomboter	
Sesamolie	
Visolie	
Vlaszaadolie	
DRANKEN	
Amandelmelk	
Rooibosthee	
Rijstmelk	
Thee, wit en groen	
ZUIVEL, VETTEN	
EN EIENEN	
Eigeel	
Moedermelk	
SAUZEN, KRUIDEN	

LICHT VERZUREND

GROENTE / GRASSEN	Erwten	zonder gist
Rabarber	Hummus	Speltbrood
FRUIT	Kidneybonen	Zuurdesembrood
Aardbei	Kikkerwtten	GRANEN EN RIJST
Abrikoos	Limabonen	Amarant
Ananas	Witte bonen	Bulgur
Appel	OLIËN EN VETTEN	Gerst
Banaan, rijpe	Walnootolie	Haver
Bes, blauwe	DRANKEN	Rijst, bruin/ zilvervliesrijst
Bes, rood / zwart	Mineraalwater	Rogge
Bosbes	uit fles	Spelt
Meloen	Sojamelk	Tarwe volkoren
Cranberry	Wijn, rood	SAUZEN, KRUIDEN
Dadel	ZUIVEL, VETTEN	& SMAAKMAKERS
Druif, rijpe	& EIENEN	Biologische mosterd
Framboos	Eieren	
Granaatappels	Melk	
Honingmeloen	Cottage cheese	
Kaki	Ghee boter	
Kers, zoete	Karnemelk	
Kiwi	Kwark	
Kruisbes, rijpe	Room / crème	
Mandarijn	Yoghurt	
Mango	VLEES, GEVOGEL-	
GEDROOGD FRUIT	TE & VIS	
Ananas	Baars	
Appel	Bot	
Banaan	Dorade	
Cranberry	Forel	
Mango	Kabeljauw	
Peren	Kip	
Pruimen	Koolvis	
Vijgen	Lamsvlees	
NOTEN EN ZADEN	Oesters	
Pijnboompitten	Poon	
ONBERWERKTE	Sliptong	
GRANEN & PEUL-	BROOD	
VRUCHTEN	Donker bruin- zonder gist	
Bruine bonen	Volkorenbrood-	

ZEER VERZUREND

NOTEN EN ZADEN	Strooikaas	Mayonaise
Cashewnoten	Yoghurt, gezoet	Melasse
Pecannoten	Yoghurtdrink	Mosterd
Pistachenoten	VLEES,	Wijnazijn
Macadamia	GEVOGELTE & VIS	Zilveruitjes
Pinda's (= peulvrucht)	Haring	Zout
Pompoenpitten	Karper	ZOETSTOFFEN
Walnoten	Rundvlees	Bietsuiker
Zonnebloempitten	Kalfsvlees	Bruinerijststroop
OLIËN EN VETTEN	Zonnebloemolie	Fructose
Halvarine	Lever	Gedroogd suikerriet
Geharde vetten	Makreel	Gerstemoutsiroop
transvetten	Orgaanvlees	Honing
Margarine	Pangafilet	Kunstmatische - zoetstoffen
Maisolie	Rivierkreeft	Melksuiker
Vloeibare boters	Tilapia	Suiker
Zonnebloemolie	Varkensvlees	DIVERSEN
DRANKEN	Vleeswaren	Bewerkte voedingsmiddelen
Bier (pils en alle speciaalbiere)	Zalm	Kant en klare voeding
Cola (ook light en zero)	BROOD	Voeding bereid in magnetron
Energie drankjes	Donker bruin met gist	Verpakt of geblikt voedsel
Frisdranken	Roggebrood	Pizza
(koolzuurhoudend)	Tarwebrood	Koekjes
Koffie	Volkoren brood met gist	Sigaretten
Likeur	Wit brood	Drugs
Sterke drank (gedistilleerd)	GRANEN EN RIJST	Snoep, Chocolade, Chips
Thee, zwart	Gierst	
Vruchtensap, gezoet	Mais	
Wijn, wit	Rijst, wit	
Wijn, rosé	Tarwe	
ZUIVEL, VETTEN	Tarwe griesmeel	
EN EIENEN	Tarwe, wit (pasta)	
Chocolademelk	SAUZEN, KRUIDEN	
Harde kaas	& SMAAKMAKERS	
Halvarine	Augurken	
Kaas (smeltkaas)	Azijn	
Pudding/toetjes	Curry	
	Ketchup	