

## Zuur-base voedingslijst

Hieronder vind je een overzicht van diverse soorten voedingsmiddelen. Ze zijn ingedeeld op hun basische of verzurende werking op het lichaam.

### Zeer basisch:

Groente / Grassen	Rapen	Noten & Zaden	Zuivel, vetten en eieren
Aardappel	Radijs wit / zwart	Amandelen	Ongepasteuriseerde boter
Aardappel, zoete	Rode biet	Chiazaad	Ongepasteuriseerde volle melk
Alfalfa	Rode kool	Fenegriekzaad	Verse wei
Andijvie, verse	Rucola	Hazelnoot	<b>Sauzen, kruiden en smaakmakers</b>
Artisjokken	Savooiekool	Hennepzaad	Appelazijn
Aubergine	Selderij	Lijnzaad	Basillicum
Bieslook	Sjalotten	Karwijzaad	Cayennepeper
Bloemkool	Sla	Komijnzaad	Citroenmelisse
Boerenkool	Sperziebonen	Quinoazaad	Citroengras
Broccoli	Spinazie	Sesamzaad	Curcuma
Courgette	Spirulina	Speltzaad	Gember, vers
Franse snijbonen	Spruiten	Venkelzaad	Munt
Gerstegras	Tarwegras	<b>Onberwerkte granen &amp; peulvruchten</b>	Oregano
Groene kool	Taugé	Boekweit	Tijm
Heermoes	Ui	Sojabonen, verse	
Hondgras	Veldsla	Sojalecithine, pure	
Ijsbergsla	Venkel	Sojameel	
Kamutgras	Waterkers	Sojascheuten	
Kelp	Witlof	Tofu	
Kiemen	Witte kool	<b>Oliën en Vetten</b>	
Knoflook	Wortelen	Avocado-olie	
Koolraap	Zeewier	Kokosolie	
Koolrabi	<b>Fruit</b>	Lijnzaadolie	
Komkommer	Citroen	Olijfolie, extra- vierge	
Kropsla	Kers, zure	Udo's olie	
Mierikswortel	Kokos, verse	<b>Dranken</b>	
Paprika	Limoen	Kraanwater	
Pompoen	Tomaat	Kruidenthee	
Prei	Watermeloen	Water met Alka® Druppels	

**Licht basisch:**

<b>Groente / Grassen</b>	<b>Noten en zaden</b>	Sesamololie	Himalayazout
Agar agar	Paranoten	Visolie	Knoflook
Asperge	Kastanjes	Vlaszaadolie	Peper
Champignons	<b>Gedroogd fruit</b>	<b>Dranken</b>	Zeezout
<b>Fruit</b>	Abrikozen	Amandelmelk	<b>Zoetstoffen</b>
Aalbessen	Dadels	Rooibosthee	Groene stevia
Avocado	Rozijnen	Rijstmelk	Kokosbloesem- suiker
Banaan, onrijp	<b>Onberwerkte granen &amp; Peulvruchten</b>	Thee, wit en groen	Koudgeslingerde- honing
Cantaloupe	Linzen	<b>Zuivel, vetten en eieren</b>	Wilde stevia
Grapefruit	Quinoa	Eigeel	
Guave	<b>Oliën en vetten</b>	Moedermelk	
Papaya	Roomboter	<b>Sauzen, kruiden &amp; smaakmakers</b>	

**Licht verzurend:**

<b>Groente / Grassen</b>	Mango	Mineraalwater uit fles	Sliptong
Rabarber	<b>Gedroogd fruit</b>	Sojamelk	<b>Brood</b>
<b>Fruit</b>	Ananas	Wijn, rood	Donker bruin - zonder gist
Aardbei	Appel	<b>Zuivel, vetten &amp; eieren</b>	Volkorenbrood - zonder gist
Abrikoos	Banaan	Eieren	Speltbrood
Ananas	Cranberry	Melk	Zuurdesembrood
Appel	Mango	Cottage cheese	<b>Granen en rijst</b>
Banaan, rijpe	Peren	Ghee boter	Amarant
Bes, blauwe	Pruimen	Karnemelk	Bulgur
Bes, rood / zwart	Vijgen	Kwark	Gerst
Bosbes	<b>Noten en zaden</b>	Room / crème	Haver
Meloen	Pijnboompitten	Yoghurt	Rijst, bruin/
Cranberry	<b>Onberwerkte granen &amp; peulvruchten</b>	<b>Vlees, gevogelte &amp; vis</b>	Zilvervliesrijst
Dadel	Bruine bonen	Baars	Rogge
Druif, rijpe	Erwten	Bot	Spelt
Framboos	Hummus	Dorade	Tarwe volkoren
Granaatappels	Kidneybonen	Forel	<b>Sauzen, kruiden &amp; smaakmakers</b>
Honingmeloen	Kikkerwten	Kabeljauw	Biologische mosterd
Kaki	Limabonen	Kip	
Kers, zoete	Witte bonen	Koolvis	
Kiwi	<b>Oliën en Vetten</b>	Lamsvlees	
Kruisbes, rijpe	Walnootolie	Oesters	
Mandarijn	<b>Dranken</b>	Poon	

**Zeer verzurend:**

<b>Noten en zaden</b>	Wijn, rosé	Tarwebrood	Kunstmatige zoetstoffen
Cashewnoten	<b>Zuivel, vetten en eieren</b>	Volkoren brood met gist	Melksuiker
Pecannoten	Chocolademelk	Wit brood	Suiker
Pistachenoten	Harde kaas	<b>Granen en rijst</b>	<b>Diversen</b>
Macadamia	Halvarine	Gierst	Bewerkte voedingsmiddelen
Pinda's (= peulvrucht)	Kaas (smeltkaas)	Maïs	Kant en klare voeding
Pompoenpitten	Pudding/toetjes	Rijst, wit	Voeding bereid in magnetron
Walnoten	Strooikaas	Tarwe	Verpakt of geblikt voedsel
Zonnebloempitten	Yoghurt, gezoet	Tarwe griesmeel	Pizza
<b>Oliën en vetten</b>	Yoghurtdrink	Tarwe, wit (pasta)	Koekjes
Halvarine	<b>Vlees, gevogelte &amp; vis</b>	<b>Sauzen, kruiden &amp; smaakmakers</b>	Sigaretten
Geharde vetten	Haring	Augurken	Drugs
Transvetten	Karper	Azijn	Snoep
Margarine	Rundvlees	Curry	Chocolade
Maïsolie	Kalfsvlees	Ketchup	Chips
Vloeibare boters	Kreeft	Mayonaise	
Zonnebloemolie	Lever	Melasse	
<b>Dranken</b>	Makreel	Mosterd	
Bier (pils en alle speciaalbieren)	Orgaanvlees	Wijnazijn	
Cola (ook light en zero)	Pangafilet	Zilveruitjes	
Energie drankjes	Rivierkreeft	Zout	
Frisdranken (koolzuurhoudend)	Tilapia	<b>Zoetstoffen</b>	
Koffie	Varkensvlees	Bietsuiker	
Likeur	Vleeswaren	Bruinerijststroop	
Sterke drank (gedistilleerd)	Zalm	Fructose	
Thee, zwart	<b>Brood</b>	Gedroogd suikerriet	
Vruchtensap, gezoet	Donker bruin met gist	Gerstemoutsiroop	
Wijn, wit	Roggebrood	Honing	

bron: <https://www.alka.nl/Zuur-base-voedingswijzer>