

Alka® 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
Graanaatappel
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
Hazelnoot
Hennepzaad
Lijnzaad
Karwijzaad
Komijnzaad
Quinoazaad
Sesamzaad
Speltzaad
Venkelzaad

Onbewerkte granen

Boekweit

Kruiden & smaakmakers

Basilicum
Cayennepeper
Citronegras
Citronelemisse
Curcuma
Gember, vers
Himalayazout
Munt
Oregano
Tijm
Zeezout

Dranken

Kraanwater
Kruidenthe
Mineraalwater zonder kool-
zuur



Groente / Grassen

Agar agar
Asperge
Champignons

Noten

Paranoten
Kastanjes

Onbewerkte 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



Alka® Voedingswijzer

Licht verzurend



Groente / Grassen

Rabarber

Peulvruchten

Bruine bonen
Erwten
Hummus
Kidneybonen
Kikkerwtten

Limabonen

Linzen

Witte bonen

Zaden

Pijnboompitten

Onbewerkte granen & rijst

Rijst, bruin

Zilvervliesrijst

Brood & graanproducten

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



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

Zwaar verzurend

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

Kunstmatige 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

