

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
Savoieikool
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
Quinoezaad
Sesamzaad
Speltzaad
Venkelzaad

Onbewerkte granen

Boekweit

Kruiden & smaakmakers

Basilicum
Cayennepeper
Citroengras
Citroenmelisse
Curcuma
Gember, vers
Himalayazout
Munt
Oregano
Tijm
Zeezout

Dranken

Kraanwater
Kruidenthee
Mineraalwater zonder koolzuur



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

Rooibos
Thee, wit en groen



Groente / Grassen

Rabarber

Peulvruchten

Bruine bonen
Erwten
Hummus
Kidneybonen

Kikkerwten
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

Zuivel, vetten & eieren

Chocolademelk
Eigeel
Halvarine
Harde kaas
Kaas (smeltkaas)
Pudding/toetjes
Strooikaas
Yoghurt, gezoet
Yoghurtdrink

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



