

Alka®

Zuur-base in balans!



Alka® Druppels

“Basische Druppels met zink, draagt bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht”



Inhoud: 55 ml

Alka® Druppels is een mineralen-concentraat waarmee je gemakkelijk basisch drinkwater maakt.

- ✓ Draagt bij ter ondersteuning een gezond zuur-base evenwicht*
- ✓ Dé makkelijkste manier om basisch water te maken
- ✓ Voordelig in gebruik: 1 flesje is geschikt voor ruim 3 maanden
- ✓ Het originele product dat al sinds 1996 wereldwijd wordt verkocht

Alka® Tabs Original

“Basische Capsules met bicarbonaten en zink, draagt bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht”

Met Alka® Tabs Original voorzie je het lichaam op een slimme manier van extra natriumbicarbonaat, kaliumbicarbonaat en zink.

- ✓ Draagt bij ter ondersteuning van gezond zuur-base evenwicht*
- ✓ Optimale verhouding natriumbicarbonaat en kaliumbicarbonaat
- ✓ Maagzuurresistente capsules
- ✓ Opname via de darmen



Inhoud: 60 capsules



Waarom Alka® Druppels?

- Ondersteunt het immuunsysteem*
- Voor het behoud van sterke botten*
- Is goed voor je haren*
- Voor het behoud van een gezonde huid*
- Is goed voor nagels*

Basisch water in een handomdraai

Alka® Druppels is een basisch mineralenconcentraat dat kan worden toegevoegd aan jouw drinkwater om de pH ervan te verhogen. Zo verkrijgt je basisch water met een pH-waarde van ongeveer 10.

Simpelweg 4 druppels in een glas drinkwater en klaar. Gemakkelijker en sneller kan niet.

* zink

Waarom Alka® Tabs Original?

- Ondersteunt het immuunsysteem*
- Voor het behoud van sterke botten*
- Is goed voor je haren en nagels*
- Voor het behoud van een gezonde huid*

Wat maakt Alka® Tabs Original bijzonder?

Alka® Tabs Original bevat basische capsules die bestaan uit natriumbicarbonaat, kaliumbicarbonaat en zink, met een maagzuurresistente capsulewand.

Kalium en natrium werken in het lichaam samen bij veel belangrijke processen, zoals de vochthuishouding. Het is daarom belangrijk dat de balans tussen kalium en natrium altijd optimaal blijft. De capsules bevatten een speciaal gekozen kalium/natrium ratio van 3:1.

* zink



Alka® Tabs Magnesium

“2-in-1: magnesium aanvullen + zink dat bijdraagt ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht”



Inhoud: 60 capsules

Alka® Tabs Magnesium bevat basische capsules met magnesiumcarbonaat en zink. De capsules leveren extra magnesium en dragen bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht.¹

- ✓ Draagt bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht¹
- ✓ Is belangrijk voor een normale spierwerking²
- ✓ Maagzuurresistente capsules



Waarom Alka® Tabs Magnesium?

- Opname via de darmen
- Ondersteunt het immuunsysteem¹
- Speelt een rol bij het behouden van soepele spieren²
- Draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid²
- Goed voor de gemoedstoestand²

Wat maakt Alka® Tabs Magnesium bijzonder?

Alka® Tabs Magnesium bevat basische capsules met magnesiumcarbonaat en zink, omhuld door een maagsapresistente capsulewand.

De speciale maagzuurresistente capsules lossen geleidelijk op in de darmen, waarna de ingrediënten via de darmwand worden opgenomen.

¹) zink, ²) magnesium

Alka® Tabs Calcium

“2-in-1: calcium aanvullen + zink dat bijdraagt ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht”

Alka® Tabs Calcium bevat basische capsules met calciumcarbonaat en zink. De capsules leveren extra calcium en dragen bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht.¹

- ✓ Draagt bij tot een gezond zuur-base evenwicht¹
- ✓ Voor het behoud van sterke botten²
- ✓ Maagzuurresistente capsules
- ✓ Opname via de darmen



Inhoud: 60 capsules

Waarom Alka® Tabs Calcium?

- Helpt de tanden sterk te houden²
- Ondersteunt de spijsvertering²
- Is goed voor de werking van de spieren²
- Activeert je natuurlijke energie in het lichaam²
- Ondersteunt het immuunsysteem¹

Wat maakt Alka® Tabs Calcium bijzonder?

Alka® Tabs Calcium bevat basische capsules met calciumcarbonaat en zink, omhuld door een maagsapresistente capsulewand.

De speciale maagzuurresistente capsules lossen geleidelijk op in de darmen, waarna de ingrediënten via de darmwand worden opgenomen.

¹) zink, ²) calcium



Alka® Spermidine

“Basisch Spermidine complex”



Verkrijgbaar in:
- Verpakking van 30 capsules
- Verpakking van 60 capsules

Alka® Spermidine Forte is een basisch spermidine complex met B-Vitamines en zink in capsulevorm.

- ✓ Hoge dosering Spermidine **3 mg per capsule**
- ✓ In Oostenrijk geteeld volgens speciaal procedé
- ✓ Zorgt mede voor een goede weerstand¹
- ✓ Goed voor het geheugen¹
- ✓ Draagt bij tot een gezond zuur-base evenwicht¹

Waarom Alka® Spermidine Forte?

- Draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid²
- Helpt het (natuurlijk) immuunsysteem van de lichaamscellen²
- Helpt bij de bescherming van gezonde lichaamscellen¹
- Draagt bij aan het proces van celvernieuwing²
- Goed voor het concentratievermogen¹

Wat is Alka® Spermidine Forte?

Alka® Spermidine Forte is een basisch spermidine complex met B-vitamines en zink. De natuurlijke spermidine en B-vitamines worden verkregen uit speciaal geteeld boekweitkiemmeel. Dankzij de exclusieve kweekmethode bevat dit product een bijzonder hoge concentratie aan spermidine, maar liefst **3 mg per capsule**.

¹) zink, ²) vitamine B12

Alka® Mineralen

“Basische mineralen met tarwe- en gerstegras”



Inhoud: 120 v-capsules

Alka® Mineralen is een basisch voedingssupplement in Vega-capsulevorm met een selectie basische biologische grassen en alle belangrijke basische mineralen, waaronder zink, koper en seleen ter ondersteuning van een gezond immuunsysteem.

- ✓ Draagt bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht¹
- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem^{1,2,3,4}

Waarom Alka® Mineralen?

- Calcium en magnesium uit zuiver gecalcificeerd zeewier
- Zeer complete aanvulling van je essentiële mineralenvoorraad
- Voor het behoud van sterke botten^{1,3,6,7}
- Speelt een rol bij het behouden van soepele spieren^{1,3}

Wat maakt Alka® Mineralen bijzonder?

Je lichaam heeft mineralen nodig. Het zijn onmisbare voedingsstoffen voor vele processen in het lichaam. **Alka® Mineralen** met o.a. zink, koper en seleen ondersteunt de normale werking van het immuunsysteem en vele lichaamsfuncties.

¹) Magnesium ²) IJzer ³) Calcium ⁴) Koper ⁵) Seleen ⁶) Zink ⁷) Mangaan ⁸) Chroom

Alka® Greens

“Alles in 1 glas!”



- Verkrijgbaar in:
- Verpakking van 10 sticks
 - Verpakking van 30 sticks

Alka® Greens basische voedings-extracten is een 100% natuurlijk product en draagt bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht.¹ Alka® Greens levert een dagelijkse aanvulling met belangrijke voedingsstoffen.

- ✓ Met basisch tarwe- en gerstegras
- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem^{1,2}
- ✓ Bevat o.a. groenten, fruit, kiemgrassen, algen, kruiden, vezels en probiotica

Waarom Alka® Greens?

- Geschikt voor diabetici, veganisten en sporters
- Natuurlijke voedingsextracten
- Draagt bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht¹
- Rijk is aan natuurlijke vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B7, foliumzuur (B11), B12 en C
- Activeert je natuurlijke energie in het lichaam³

Wat maakt Alka® Greens bijzonder?

Alka® Greens is een complete samenstelling van natuurlijke ingrediënten. Dat betekent niet alleen verschillende groenten en fruit, maar ook kruidenextracten, kiemgrassen, algen en diverse vezel- en enzymcomplexen.

1) zink, 2) vitamine C 3) Vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B12 en vitamine C

Wat zit er in 1 stick Alka® Greens van 10 gram?

KIEMGRASSEN & ALGENEXTRACTEN

Tarwegras (*Triticum vulgare*) ... 2312 mg
Gerstegras (*Hordeum vulgare*)... 2312 mg
Alfalfa (*Medicago sativa* L.) 100 mg
Spirulina (*Spirulina platensis*) ... 800 mg
Chlorella (*Chlorella vulgaris*) 400 mg

FRUIT & GROENTE-EXTRACTEN

Fruits & Greens™ 800 mg
- Paprika (*Capsicum annuum*)
- Gember (*Zingiber officinale*)
- Broccoli (*Brassica oleracea*)
- Spinazie (*Spinacia oleracea*)
- Boerenkool (*Brassica oleracea*)
- Kool (*Brassica oleracea*)
- Groene thee (*Cammellia sinensis*)
- Framboos (*Rubus idaeus*)
- Banaan (*Max paradisiacal*)
- Kiwi (*Actinidia*)
- Mango (*Magnifera indica*)
- Pruim (*Prunus domestica*)
- Veenbes (*Vaccinium macrocarpon*)
- Ananas (*Ananas comosus*)
- Sinaasappel (*Citrus sinensis*)
- Roze grapefruit (*Citrus paradisi*)
- Kers (*Prunus avium*)
- Citroen (*Citrus limon*)
- Bloemkool (*Brassica oleracea*)
- Tarwegras (*Triticum vulgare*)
- Alfalfa (*Medicago sativa*)
- Spirulina (*Spirulina platensis*)
- Chlorella (*Chlorella vulgaris*)

VEZELCOMPLEX

Arabische gom (*Acacia senegal*) 1000 mg
Appelvezels 800 mg



KRUIDENEXTRACTEN

Solidago (*Solidago virgaurea*) .. 100 mg
Groene thee (*Cammellia sinensis*) 100 mg
Gember (*Zingiber officinale*) 100 mg
Kurkuma (*Curcuma longa*) 100 mg

ENZYMENCOMPLEX

Digezyme® 50 mg
- Amylase
- Lactase
- Cellulase
- Protease
- Lipase

PROBIOTICA

Lactospore® 100 mg
- Lactobacillus (*Bacillus coagulans*)

VITAMINEN EN MINERALEN

Panmol® natuurlijk vit. B complex uit Quinoa
(*Chenopodium quinoa*) 300 mg
Acerola met 50% natuurlijke vitamine C (*Malpighia glabra*) .. 200 mg
Zink gluconaat 11,2 mg

OVERIG

Stabilisators (*arabische gom, maltodextrine, maiszetmeel*), natuurlijke aroma (*woudvruchten, vanille*), zuurteregelaar (*citroenzuur*), zoetstof (*stevia glycosiden*)

ACTIEVE INGREDIËNTEN PER DAGDOSERING (10 GRAM):

Vitamines & Mineralen	Hoeveelheid	RI*
Vitamine C	100 mg	125%
Vitamine B1	0,26 mg	24%
Vitamine B2	0,31 mg	22%
Vitamine B3	3,36 mg	21%
Vitamine B5	1,07 mg	18%
Vitamine B6	0,29 mg	21%
Biotine (Vit B7)	9 µg	18%
Foliumzuur (Vit B11)	35,76 µg	18%
Vitamine B12	0,44 µg	18%
Zink	1,51 mg	15%

*RI = Referentie-inname

Alka[®] Thee

“Heerlijk kopje thee uit 52 basische kruiden”



Verkrijgbaar in:

- Verpakking van 50 filters
- Verpakking van 100 filters

Kruiden zijn sterk basenvormend en behoren tot de meest basische levensmiddelen. Alka[®] Thee bevat een unieke samenstelling van maar liefst 52 verschillende soorten kruiden.

- ✓ Uitgebalanceerde selectie van 52 soorten kruiden
- ✓ Basisch, lekker en 100% puur natuur
- ✓ Geschikt om dagelijks en langdurig te drinken



Waarom Alka[®] Thee?

- Theezakje van ongechloord papier, zonder microplastic
- Fris en milde kruiden smaak
- Cafeïne- en looizuurvrij en bijzonder hoog in antioxidanten*

Bijzonder hoog in antioxidanten

Wist je dat Alka[®] Thee bijzonder hoog scoort in antioxidanten? Antioxidanten kunnen o.a. in groente, fruit en kruiden voorkomen en kunnen vrije radicalen wegvangen. Wij hebben onze kruidenthee op ORAC-waarde (antioxidanten) laten testen door een onafhankelijk laboratorium. Hieruit bleek dat Alka Thee een ORAC-waarde heeft van maar liefst 70.000 (gemeten per 100 gram).

* ORAC-waarde officieel vastgesteld door een onafhankelijk laboratorium

Ingrediënten in Alka[®] Thee:

agrimonie, anijs, ashwagandha wortel, bonenkruid, braamblad, brandnetelblad, citroenstukjes, citroenschil, dille vruchten, dragon, driekleurig viooltje, duizendblad, eucalyptusblad, fenegriekzaad, frambozenblad, gemberwortel, goudsbloem, groene thee, heemstwortel, heermoes, ijzerkruid, kamillebloemen, kaneelbast, karwijvruchten, knoflook, koriandervruchten, kruidnagel, krulpeterselie, kurkuma wortel, kweekgraswortel, lavasblad, lavendelbloemen, lindebloesem, longkruid, mannetjesereprijs, matéblad, melisseblad, moerasspirea, oregano, paardenbloemwortel, pepermuntblad, roos bloemen, rozemarijnblad, salieblad, smalle weegbree, solidago, tijm, venkelvruchten, vlierbloesem, vrouwenmantel, zilverschoon, zwarte peper (in wisselende verhoudingen).



Hoe bereid je Alka[®] Thee?

Doe het kruidenfilter in een kopje en voeg daar 250 ml kokend water aan toe. Laat het kruidenfilter 5 minuten trekken. Even roeren en rustig opdrinken. Je kan eventueel het kruidenfilter langer laten trekken om de kruidenthee naar jouw behoefte sterker te maken. Wij adviseren volwassenen dagelijks 2 à 3 koppen en kinderen vanaf 12 jaar dagelijks 1 à 2 koppen Alka[®] Thee te drinken.



Tip!

Maak heerlijke ijsthee van uw Alka[®] Thee. Laat de thee afkoelen, voeg eventueel een ijsklontje en een schijfje citroen toe en geniet van jouw lekker frisse Alka[®] ijsthee op warme zomerse dagen.



Hoe bewaar je Alka[®] Thee?

Bewaar Alka[®] Thee droog en bij kamertemperatuur om de kwaliteit van de thee optimaal te houden.

Alka® Fruit Thee

“100% natuurlijke basische fruit en kruiden melange”



Alka® Fruit Thee is een unieke mix van mooie biologische ingrediënten die zorgvuldig zijn gekozen om een frisse en heerlijke fruitthee te maken.

- ✓ Genieten van heerlijke basische fruittheevarianten
- ✓ 100% biologische en natuurlijke ingrediënten
- ✓ Keuze uit 4 verschillende fruit en kruiden melanges

Inhoud: 22 pyramidezakjes van 1,6 gram

De 4 smaken van Alka® Fruit Thee

- **Alka® Fruit Thee Appel;** Een lichtzoete appelsmaak gecombineerd met biologische basische kruiden.
- **Alka® Fruit Thee Citroen;** Deze verkwikkende citroenthee gecombineerd met basische kruiden voert je mee naar een mooie zomerse dag.
- **Alka® Fruit Thee Bosvruchten;** De frizure melange van biologische bosvruchten en kruiden creëert een smaak die doet denken aan een grote schaal wilde bessen.
- **Alka® Fruit Thee Sinaasappel;** De perfecte verbinding tussen basische kruiden en de natuurlijke smaak van verse zongerijpte sinaasappels.
- Filterzakjes, touwtjes en labeltjes zijn gemaakt van 100% biologische afbreekbare plantaardige vezels

Alka® Crème

“Veelzijdig in gebruik en ideaal voor alle huidcondities en huidtypes”

Met een basische pH-waarde van 8,2 ondersteunt Alka® Crème de gezonde zuurgraad van de huid door zure afvalstoffen te neutraliseren.

- ✓ Voor een gezonde basische huidverzorging
- ✓ Ondersteunt herstel van een problematische huid
- ✓ Bescherming van de gezonde huid
- ✓ Geschikt voor het hele lichaam
- ✓ Trekt snel in de huid



Verkrijgbaar in:
- Verpakking van 50 ml
- Verpakking van 150 ml

Waarom Alka® Crème?

- Is geschikt voor zowel de normale als gevoelige huid
- Geschikt als gezichtscrème voor de dag en nacht
- Ideaal na het zonnebaden
- Neutraliseert jeuk direct na muggen-, wespen- en dazensteken en brandhaartjes van de processierups

Wat maakt Alka® Crème zo bijzonder?

Alka® Crème is een basische crème waarvan de unieke samenstelling speciaal is ontwikkeld voor de basische verzorging van de normale en gevoelige huid. Je huid scheidt de hele dag door zure afvalstoffen uit, deze zuren zorgen ervoor dat de zuurgraad van de huid rond de pH 5,5 ligt. Wanneer er (te)veel restzuren worden uitgescheiden, raken poriën verstopt en wordt de huid te zuur, hierdoor kunnen allerlei huidklachten (verzuringklachten) ontstaan. Met Alka® Crème, die een basische pH waarde heeft van 8,2, zorg je ervoor dat het zuur-base evenwicht van de huid zich weer herstelt.



Alka® Bad

“Een bad waar je baat bij hebt”



Verkrijgbaar in:
- Verpakking van 250g
- Verpakking van 600g
- Verpakking van 1200g
- Verpakking van 2400g

Alka® Bad is speciaal basisch badzout om te genieten van ontzurende lig-, hand- of voetbaden. De zeer rijke basische mineralenformule helpt het lichaam met het afvoeren van zure afvalstoffen en ondersteunt alle huidcondities .

- ✓ Een diepe ontzuring dankzij natriumbicarbonaat
- ✓ Ontspannen spieren door calcium en magnesium
- ✓ Optimale vochtregulering met kalium en natrium

Waarom Alka® Bad?

- Diepe zuivering van de huid door bitterzout
- Bevat 12 soorten edelstenen die de huid voeden
- Maakt van het badwater een pH-waarde van 8,5
- Draagt bij aan de ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht

Wat maakt Alka® Bad bijzonder?

Alka® Bad is een speciaal badzout om te genieten van ontzurende volle, hand- of voetbaden. De zeer rijke mineraalformule van **Alka® Bad** geeft het badwater een optimale basische waarde van ongeveer pH 8,5, waardoor uw huid een diepe reiniging krijgt. Het bevordert de afvoer van zure afvalstoffen en stimuleert de aanmaak van nieuwe gezonde huidcellen. Je huid kan weer ademen en wordt heerlijk zacht.

Ontzurend

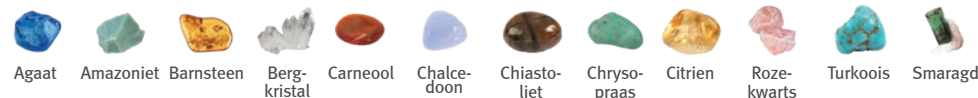
Basische baden helpen het lichaam om zure afvalstoffen via de huid af te voeren. Door basisch badzout aan je badwater toe te voegen, krijgt het water een pH van ongeveer pH 8,5. Overtollige zuren in je lichaam worden door osmotische druk van binnenuit door de huid getransporteerd. De zure afzettingen op de huid worden geneutraliseerd, waardoor de regulerende werking van de talgklieren wordt hersteld. Na een paar baden is jouw huid weer zacht en soepel!

Verzorgend

Himalayazout mineraliseert de huid: Het ongeraffineerde Himalayazout in **Alka® Bad** bevat in totaal 84 oorspronkelijke mineralen en sporenelementen. Een goede toevoer van mineralen en sporenelementen beschermt de huid tegen verzuring.

Magnesium ontspant je spieren: Magnesium is een mineraal dat onder andere bijdraagt tot de ontspanning van de spieren. Geniet van **Alka® Bad** na het sporten of na een stressvolle dag.

12 soorten edelstenen voeden je huid: Edelstenen hebben een grote helende werking door hun mineraliserende en energetische kracht. **Alka® Bad** bevat daarom 12 verschillende soorten edelstenen in zuivere poedervorm: agaat, amazoniet, barnsteen, bergkristal, carneool, chalcedoon, chialstoliet, chrysopraas, citrien, rozenkwarts, turkoois, smaragd.



Ondersteunend

Een verstoord zuur-base evenwicht van de huid kan leiden tot allerlei (huid)aandoeningen en een droge huid. Basische huidverzorging met basisch badzout is dan een uitstekende behandeling om het verstoorde evenwicht te herstellen. Maak indruk met een gezonde huid!

Ingrediënten in Alka® Bad:

Maris Sal, Himalayazout, Natriumbicarbonaat, Natriumcarbonaat, Kaliumcarbonaat, Calciumcarbonaat, Magnesiumsulfaat, Agaat, Amazoniet, Barnsteen, Bergkristal, Carneool, Chalcedoon, Chialstoliet, Citrien, Chrysopraas, Rozenkwarts, Turkoois en Smaragd.



Alka[®] Deo

“Alka[®] Deo, dé eerste deodorant die basisch, vegan & natuurlijk is!”



Verkrijgbaar in:
- Verpakking van 25 ml
- Verpakking van 75 ml

Alka[®] Deo combineert de huidverzorging van Alka[®] Crème met een natuurlijke, basische deodorant en is daarom anders dan huidige deodoranten en anti-transpiranten.

- ✓ Natuurlijke geurneutralisatie door basische pH-waarde 8,2
- ✓ Unisex, een frisse geur voor iedereen
- ✓ De verzorging van Alka[®] Crème in een hygiënische deostick
- ✓ Basisch (pH 8,2)

Waarom Alka[®] Deo?

- Aluminiumvrij
- Natuurlijk
- Vegan
- Verzorgend
- Voedend
- Alle huidtypes

Wat maakt Alka[®] Deo bijzonder?

Met een basische pH-waarde van 8,2 gaat Alka[®] Deo nare geurtjes tegen door de zure afvalstoffen die bacteriën onder de oksel produceren te neutraliseren. Maar ook magnesium en plantaardige zink zorgen voor effectieve geurneutralisatie, zonder dat de huid wordt afgesloten. De formule bevat geen allergenen en is ontwikkeld voor alle huidtypes. De natuurlijke oliën en boters maken Alka[®] Deo bijzonder huidvriendelijk.

Voedingstips

“Als extra ondersteuning bij de Alka[®] producten”

Tip 1: Eet veel groenten

Groenten zijn erg gezond voor je lichaam. Ze bevatten veel natuurlijke vitamines en basische mineralen. Je kan het beste de groenten beetgaar stomen en niet in de magnetron bereiden.



Tip 2: Minimaliseer suikers

Suikers, en met name geraffineerde witte suikers, zijn sterk verzurend. Wanneer je hiervan teveel binnen krijgt, verhoogt je de kans op chronische verzuring. Je kan witte suiker eventueel vervangen door ongeraffineerde rietsuikers of door de plantaardige zoetstof Stevia.



Tip 3: Matig met fruit

Fruit bevat veel gezonde voedingsmiddelen zoals vitamines, mineralen en vezels, maar ze bevatten ook veel fruitsuikers die verzurend werken. Twee stuks fruit per dag is nog steeds een goede richtlijn!



Tip 4: Minimaliseer frisdrank en gezoet vruchtensap

Koolzuurhoudende frisdranken bevatten enorme hoeveelheden suiker. Een fles cola of sinas bevat gemiddeld 33% suiker! Maar ook de frisdranken met kunstmatige zoetmakers zijn erg verzurend voor het lichaam. Daarbij wordt het lichaam door de toevoeging van koolzuur voor de “frisse bubbeltjes”, bij iedere slok opgezaagd met koolzuur dat het juist moet uitscheiden. Vruchtensappen uit pak zijn vanwege de wijze waarop ze zijn geproduceerd verzurend voor het lichaam. Je kan beter met mate versgeperste vruchtensappen drinken met al haar natuurlijke vitamines, mineralen en fruitsuikers.



Tip 5: Matig met vlees en vis

Vlees, en met name rood vlees, bevat veel purine. Dit is een stof waaruit urinezuren vrijkomen. Vis bevat ook relatief veel purine zodat deze een verzurende werking heeft. Vis bevat ook veel goede essentiële vetzuren. Als je dagelijks actief ontzuurt, dan is één of twee maal per week een visje een aanrader!



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

Zuur-base voedingslijst				Zuur-base voedingslijst						
Basisch	Groente / Grassen	Ijsbergsla Kamutgras Aardappel, zoete Alfalfa Andijvie, verse Artisjokken Aubergine Bieslook Bloemkool Boerenkool Broccoli Courgette Franse snijbonen Gerstegras Graswortel Groene kool Heermoes	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 Soyameel 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 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	Noten	Azijn, kruiden & smaakmakers	Knoflook	Verse wei	Olijfolie, extra- vierge	Zoetstoffen	Dranken	
		Agar agar	Paranoten		Wijnazijn	Oliën en vetten	Sesamolie	Kokosbloesem suiker	Rooibosthee	
		Asperge	Kastanjes	Appelazijn	Zilveruitjes	Avocado-olie	Visolie	Koudgeslingerde honing	Thee, wit en groen	
		Champignons	Onberwerkte granen	Augurken	Zuivel	Kokosolie	Vlaszaadolie	Stevia		
			Quinoa	Peper	Moedermelk	Lijnzaadolie				
		Licht verzurend	Groente / Grassen	Kikkererwten	Onbewerkte granen & rijst	zonder gist	Zuivel, vetten & eieren	Kwark	Dranken	Wijn, rood
			Rabarber	Limabonen		Volkorenbrood, tarwe		Melk	Amandelmelk, ongezoet	
			Peulvruchten	Linzen	Rijst, bruin	zonder gist	Boter	Room	Mineraalwater met koolzuur	
			Bruine bonen	Witte bonen	Zilvervliesrijst	Zuurdesembrood, tarwe	Cottage cheese	Yoghurt	Rijstmelk, ongezoet	
Erwten			Zaden	Brood & graanproducten		Eiwit	Oliën & vetten	Sojamelk, ongezoet		
Hummus	Pijnboompitten				Ghee boter	Walnootolie				
Kidneybonen			Bruinbrood, tarwe		Karnemelk					
Verzurend	Vlees, gevogelte & vis		Makreel	Macadamia	Rijst, wit	Zuivel, vetten & eieren	Sauzen & smaakmakers	zoetstoffen	Dranken	
			Oesters	Pecannoten	Rogge	Chocolademelk		Melksuiker	Bier	
	Baars		Orgaanvlees	Pinda's	Spelt	Eigeel	Curry	Melasse	Cola (ook light en zero)	
	Bot	Pangafilet	Pistachenoten	Tarwe	Halvarine	Ketchup	Suiker	Energie drankjes		
	Dorade	Poon	Pompoenpitten	Brood & graanproducten	Harde kaas	Mayonaise	Diversen	Frisdranken		
	Forel	Rivierkreeft	Walnoten	Bruinbrood met gist	Kaas (smeltkaas)	Melasse	Bewerkte voedingsmiddelen	Koffie		
	Haring	Rundvlees	Zonnebloempitten	Griesmeel	Pudding / toetjes	Mosterd	Chips	Likeur		
	Kabeljauw	Sliptong	Onbewerkte granen & rijst	Pasta	Strooikaas	Zoetstoffen	Chocolade	Sterke drank		
	Kalfsvlees	Tilapia		Roggebrood	Yoghurt, gezoet	Bietsuiker	Kant en klaar producten	Thee, zwart		
	Karper	Varkensvlees	Amarant	Speltbrood	Yoghurt drank	Bruinerijststroop	Koekjes	Vruchtensap, gezoet		



Alka[®] Coach

“Voor persoonlijk advies”

Heb je vragen over één van de Alka[®] producten?
Ontvang je graag een persoonlijk advies voor jouw gezondheid?
Ga dan naar onze webpagina www.alka.nl/persoonlijk-advies of
www.alka.be/persoonlijk-advies om daar je vraag te stellen,
je ontvangt dan z.s.m. advies op maat.

Onze Alka[®] coaches zijn ook telefonisch bereikbaar op:

📞 NL: (040) 30 400 17 | 📞 BE: 03 808 15 98

Onze website en webshop www.alka.nl | www.alka.be

Volg ons verhaal op

Social media

- 📷 [instagram.com/alka.nl](https://www.instagram.com/alka.nl)
- 📘 [facebook.com/AlkaVitae](https://www.facebook.com/AlkaVitae)

Mis niets en meld je ook aan voor de digitale nieuwsbrief:

- 📧 www.alka.nl/nieuwsbrief
- 📧 www.alka.be/nl/nieuwsbrief



AlkaVitae[®] International BV
Esp 246, 5633 AC Eindhoven
Nederland

AlkaVitae[®]
the original Alka[®] company