



NUTRICOIDE

Hoog alkalisch

- Zuiveringszout
- Citroen
- Linzen
- Limoen
- Lotuswortel
- Mineraalwater
- Nectarine
- Framboos
- Ui
- Ananas
- Pompoenpitten
- Zeezout
- Zeegroenten (Bv. Zeewier)
- Zoete Aardappel
- Mandarijn
- Pruimen
- Groentesappen
- Watermeloen

Matig alkalisch

- Appels
- Abrikozen
- Rucola
- Asperge
- Banchi Thee
- Bonen (Vers Groen)
- Broccoli
- Meloen
- Wortelen
- Cashewnoten
- Cayennepeper
- Kastanjes
- Paardenbloem Thee
- Knoflook
- Gember (Vers)
- Ginseng Thee
- Grapefruit
- Kruidenthee
- Boerenkool
- Kiwifruit
- Koolrabi
- Mosterd
- Groene Olijven
- Peterselie
- Pastinaak
- Passievruucht
- Erwtten
- Sojasaus
- Kruiden
- Suikermaïs (Vers)

Laag alkalisch

- Amandelen
- Appelazijn
- Appels (Zure)
- Artisjokken
- Avocado
- Paprika
- Bruine Rijstazijn
- Bloemkool
- Eidooiers
- Aubergine
- Ginseng
- Groene Thee
- Kruiden
- Prei
- Perzik
- Peer
- Pickles (Zelfgemaakte)
- Aardappel
- Pompoen
- Kwarteleitjes
- Radijs
- Koolraap
- Sesamzaad
- Spruiten
- Waterkers

Erg laag alkalisch

- Biet
- Spruitjes
- Selderij
- Bieslook
- Koriander
- Kokosolie
- Komkommer
- Bessen
- Gemberthee
- Graan
- Koffie
- Druiven
- Haver
- Olijfolie
- Quinoa
- Rozijn

In het ideale geval zou 60-80% van je dieet afkomstig moeten zijn van de alkalische voedingsmiddelen en 20-40% van de zuurvormende voedingsmiddelen.

Erg laag Zuurvormende voedingsmiddelen

- Bruine Rijst
- Boter
- Koolzaadolie
- Kokosnoot
- Room
- Kerrie
- Droog Fruit
- Tuinbonen
- Vijgen
- Vis
- Gelatine
- Geitenkaas
- Druivenpitolie
- Honing
- Organen
- Pijnboompitten
- Schapenkaas
- Spinazie
- Snijbonen
- Zonnebloemolie
- Hertenvlees
- Courgette

Lage zuurvormende voedingsmiddelen

- Oude Kaas
- Alcohol
- Amandelolie
- Balsamico Azijn
- Zwarte Thee
- Koeienmelk
- Zetmeel
- Lam
- Melk
- Weekdieren
- Witte Bonen
- Rode Bonen
- Sesamololie
- Schelpdieren
- Soja Kaas
- Vanille
- Tarwe
- Witte Bonen
- Witte Rijst

Matig zuurvormende voedingsmiddelen

- Gerst
- Basmatirijst
- Maïs
- Cottage Cheese
- Groene Erwtten
- Honing (Gepasteuriseerd)
- Maïs
- Mosselen
- Mosterdnootmuskaat
- Pinda's
- Pecannoten
- Varkensvlees
- Gedroogde Pruimen
- Soja Melk
- Inktvis
- Kalfsvlees

Zeer zuurvormende voedingsmiddelen

- Kunstmatige Zoetstoffen
- Rundvlees
- Bier
- Brood
- Bruine Suiker
- Cacao
- Meel (Wit)
- Gefrituurd Voedsel
- Vruchtensappen Met Suiker
- Ijsje
- Jam / Gelei
- Kreeft
- Pasta (Wit)
- Pickles
- Alcoholvrije Dranken
- Soja
- Suiker
- Tafel Zout
- Walnoten
- Witte Azijn
- Gist
- Yoghurt (Gezoet)