

# 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  
Savooiekoel  
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  
Hazelnoot  
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

Rooibosthee

Thee, wit en groen



### Groente / Grassen

Rabarber

### Peulvruchten

Bruine bonen

Erwten

Hummus

Kidneybonen

Kikkerwtten

Limabonen

Linzen

Witte bonen

### Zaden

Pijnboempitten

### 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

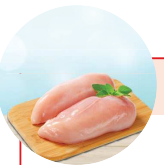
Rijstmelk ongezoet

Sojamelk ongezoet

Wijn, rood



## Licht verzurend



### Vlees, gevogelte & vis

Baars

Bot

Dorada

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

Vleeswaren

Spelt

Tarwe

### Brood & graanproducten

Bruinbrood met gist

Griesmeel

Pasta

Roggebrood

Pompoenpitten

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

Maisolie

Vloeibare boters

Zonnebloemolie

### Sauzen & smaakmakers

Curry

Ketchup

Mayonaise

Melasse

Mosterd

### Zoetstoffen

Bietsuiker

Bruinerijststroop

Fructose

Gedroogd suikerriet

Gerstemoutsiroop

Honing

Kunstmatische zoetstoffen

Melksuiker

Melasse

Suiker

### Diversen

Bewerkte voedingsmidde-

len

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

