

# Basische Recepten



**Alka**<sup>®</sup>  
zuur-base in balans



# Welkom

Welkom bij deze basische receptenbundel, waarin je heerlijke en voedzame recepten vindt voor het ontbijt, de lunch en het diner.

Basisch eten richt zich op het consumeren van voedingsmiddelen die nauwelijks zure afvalstoffen achterlaten in het lichaam na verbranding. Dit kan bijdragen aan een betere zuur-base balans en dus een betere gezondheid.

Hoewel het niet de bedoeling is om volledig basisch te eten - omdat je ook zure voedingsmiddelen zoals eiwitten nodig hebt - is het belangrijk om een gezonde balans te vinden.

Een verhouding van 1:3 (zuur/basisch) is een goede richtlijn, mits je daarnaast ook basisch water drinkt of andere basische supplementen neemt.

Zonder supplementen zou je 1:5 (zuur/basisch) moeten eten voor een goede balans, maar dan kom je op den duur voedingsstoffen tekort.

In dit boek vind je een variëteit aan basische recepten. Ze zijn niet alleen goed voor je gezondheid, maar ook heerlijk en eenvoudig te bereiden.

Ontdek hoe je je algehele welzijn kunt bevorderen door meer groenten en basische elementen aan je voeding toe te voegen.

Eet smakelijk!



Blz. 30



Blz. 6



Blz. 32

# Inhoud

## Basisch Ontbijt

6. Appel kaneel ontbijtmuffin
8. Quinoa porridge met Indiase twist
10. Aardbei-avo smoothie bowl
12. Fruitige chia-pudding
14. Pittenmix crackers

## Basisch Lunch

16. Avocado spread
18. Courgette pannenkoekjes
20. Verse loempia's
22. Gele geroosterde paprikasoep
24. Scrambled tofu bowl

## Basisch Diner

26. Groentecurry met zalm
28. Courgette avo-noodles
30. Champignon boekweitwraps
32. Bloemkoolpizza met groene groenten
34. Spinaziecurry met tofu
36. Zuur-base voedingslijst



♥  
Basisch  
ontbijt



# Appel kaneel ontbijtmuffin

Voor een heerlijke start van je ochtend! Boordevol vezels dankzij de havermout en rijk aan vitamines door de appels en wortels.

## Ingrediënten

Voor zo'n 10 stuks à 65 gram per vormpje.

- 50 gram havermuesli
- 125 ml water
- 75 gram wortel
- 50 gram zonnebloempitten
- 40 gram rozijnen
- 2 appels
- 1,5 tl kaneel
- 1,5 el kokosolie
- Mespuntje Himalayazout
- 3 tot 4 gram agaragar poeder\*

\* Je kunt de agaragar ook vervangen door 2 à 3 flinke eetlepels boekweitmeel.

## Bereidingswijze

- 1 Maal 200 gram havermuesli en 50 gram zonnebloempitten in een keukenmachine en meng het dan met 50 gram ongemalen havermuesli.
- 2 Verwarm de oven voor op 100 graden en smelt de kokosolie in een kommetje. Zet de oven dan op 140 graden.
- 3 Schil en rasp de wortel, schil en snijd de appel in stukjes en voeg dit samen met de rozijnen en de kaneel toe.
- 4 Meng het daarna met de gesmolten olie, een mespuntje Himalayazout, water en de agaragar door elkaar.
- 5 Verdeel het mengsel in de muffinvormpjes en druk het goed aan.
- 6 Zet het ca. 40 minuten in een voorverwarmede oven. Heb je een grote muffinvorm, dan kan het wat langer duren. Plaats de muffins daarna in de koelkast, laat ze afkoelen en snijd ze dan pas aan.

Tip: Is het 'deeg' te droog na stap 4? Doe er dan wat extra water bij.



# Indiase quinoa-porridge



Vegan



Glutenvrij



Basisch

Hou jij van porridge, maar probeer je minder zure voeding te eten? Dan is dit de oplossing! Het is minder zuur dan havermost en bevat meer vitamines, mineralen, vezels en eiwitten.

## Ingrediënten

Voor 2 personen

- 150 gram quinoa
- 75 ml kokosmelk
- 1 rijpe banaan, geprakt
- 1 snufje kaneelpoeder
- ½ tl vanille-extract
- 1 snufje Himalayazout
- 1 el agavesiroop
- ½ tl verse geschaafde gember

### Toppings

Garneer naar eigen smaak met bijvoorbeeld bosbessen, plakjes banaan of gedroogde kokosvlokken.

## Bereidingswijze

- 1 Bereid de quinoa zoals op de verpakking staat en giet het af.
- 2 Voeg daarna de geprakte banaan, agavesiroop (optioneel), gember (optioneel), kardemom (optioneel), vanille-extract, Himalayazout, kaneel en de kokosmelk toe aan de gekookte quinoa.
- 3 Roer het goed door en laat het nog een paar minuten sudderen op laag vuur totdat het een iets romigere consistentie krijgt. Wil je dat het wat dikker wordt? Doe er dan wat geprakte banaan bij, totdat je tevreden bent.
- 4 Proef de quinoa-porridge en voeg eventueel wat Himalayazout of andere kruiden toe om de smaak te verbeteren. Giet het dan in 2 kommetjes en garneer het met wat jij lekker vindt!





Vegan



Glutenvrij



Basisch



# Aardbei-avo smoothie bowl

De bowl biedt een rijke mix van gezonde vetten, vezels, vitamines en antioxidanten, die bijdragen aan een stabiele bloedsuikerspiegel en een goede spijsvertering.

## Ingrediënten

Voor 1 persoon

- 1/2 banaan uit de vriezer
- 1/2 rijpe avocado
- 1 kopje verse aardbeien
- 1 kopje ongezoete amandelmelk

### Toppings:

Vers of bevroren fruit naar keuze en geroosterde boekweit.

## Bereidingswijze

- 1 Blend de avocado, aardbeien, banaan en de amandelmelk tot een gladde massa.
- 2 Giet de smoothie in een kom en garneer het met fruit naar keuze plus geroosterde boekweit.

**Tip: Voeg Alka® Greens toe en profiteer van 31+ extra voedingsstoffen.**



# Fruitige chia-pudding



Vegan



Glutenvrij



Basisch

Deze pudding zit boordevol voedzame ingrediënten zoals chiazaad, dat rijk is aan vezels en omega-3 vetzuren. Plus kokosmelk, dat gezonde vetten bevat.

## Ingrediënten

Voor 1 persoon

- 1,5 el chiazaad
- 1/2 kopje kokosmelk
- 1/4 tl vanille-extract
- Een handvol fruit naar keuze, zoals aardbeien, bosbessen, frambozen

Optioneel

- 1 el kokosvlokken
- 1/2 tl ahornsiroop

## Bereidingswijze

- 1** Combineer in een kom: chiazaadjes, kokosmelk, ahornsiroop (optioneel voor zoetheid), vanille-extract. Roer het goed door elkaar zodat het chiazaad bedekt is met de vloeistof.
- 2** Dek de kom af en zet het minstens 4 uur - of bij voorkeur 1 nacht - in de koelkast, zodat de chiazaadjes uitzetten en een puddingachtige consistentie ontstaat.
- 3** Haal de kom uit de koelkast en roer de pudding nogmaals goed door.
- 4** Doe de chia pudding in een glas en garneer het met wat jij lekker vindt, zoals fruit en kokosvlokken.





Vegan



Glutenvrij



Basisch

# Pittenmix crackers

Deze crackers zijn rijk aan gezonde vetten, vezels en eiwitten door de combinatie van pompoenpitten, zonnebloempitten en lijnzaad.

## Ingrediënten

Voor 10-12 crackers, afhankelijk van hoe dun je de massa uitrolt en hoe groot je de crackers snijdt.

- 70 gram pompoenpitten
- 70 gram zonnebloempitten
- 70 gram lijnzaad
- 20 gram amandelmeel
- 10 el water
- Snufje Himalayazout

## Bereidingswijze

- 1** Verwarm de oven voor op 175 graden. Maal de helft van de pitten en zaden fijn. Meng het amandelmeel met de gemalen pitten en zaden en de overgebleven hele pitten en zaden, en een snufje Himalayazout.
- 2** Doe er dan 6 eetlepels water bij. Laat dit even staan, zodat het vocht wordt opgenomen.
- 3** Voeg vervolgens eetlepel voor eetlepel water toe en roer het door, totdat er een dikke smeerbare massa ontstaat.
- 4** Leg de massa tussen twee vellen bakpapier en wrijf met platte handen vanuit het midden uit naar de randen. Rol het daarna met een deegroller tot een mooie dunne egale plak. Haal het bovenste vel er voorzichtig af.
- 5** Maak de randen recht en repareer eventuele gaten. Snijd de vorm van de crackers voor.
- 6** Bak de crackers in het midden van de oven 15 minuten, draai ze om en bak nog eens 10-15 minuten of tot ze goed droog zijn. Laat ze afkoelen op een rooster en bewaar ze luchtdicht en in het donker.

**Tip:**  
Combineer  
deze crackers met  
de spread op  
pagina 16.





# Avocado spread

Deze spread zit boordevol gezonde vetten uit avocado's. Het limoensap en de tomaat levert een goede dosis antioxidanten in de vorm van vitamine C.

## Ingrediënten

Voor 2 tot 4 personen.

- 2 avocado's
- 1 kleine ui
- 1 tomaat
- 1 teentje knoflook
- Sap van 1 limoen
- 1 el kokosolie
- Verse koriander (optioneel)
- Himalayazout (naar smaak)
- Peper (naar smaak)
- Cayennepeper (optioneel)

Lekker met de crackers van pagina 14 en de 'pannenkoekjes' pagina 19.



## Bereidingswijze

- 1** Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in een kom. Snijd de ui en de tomaat in kleine blokjes en hak de knoflook en de verse koriander (optioneel) fijn.
- 2** Verhit kokosolie in een kleine pan op middelhoog vuur. Voeg de fijn gehakte ui en knoflook toe en bak deze tot de uien glazig zijn. Haal de pan van het vuur en laat de ui en knoflook een beetje afkoelen.
- 3** Voeg het limoensap toe aan de avocado en prak het geheel met een vork tot een gladde massa.
- 4** Voeg de gebakken ui en knoflook, tomaat en eventueel de koriander toe aan de geprakte avocado en prak alles goed door elkaar.
- 5** Breng de spread op smaak met Himalayazout en peper. En, als je van een beetje pit houdt: kun je een snufje cayennepeper toevoegen.

**Alka**<sup>®</sup>  
zuur-base in balans



Vegan



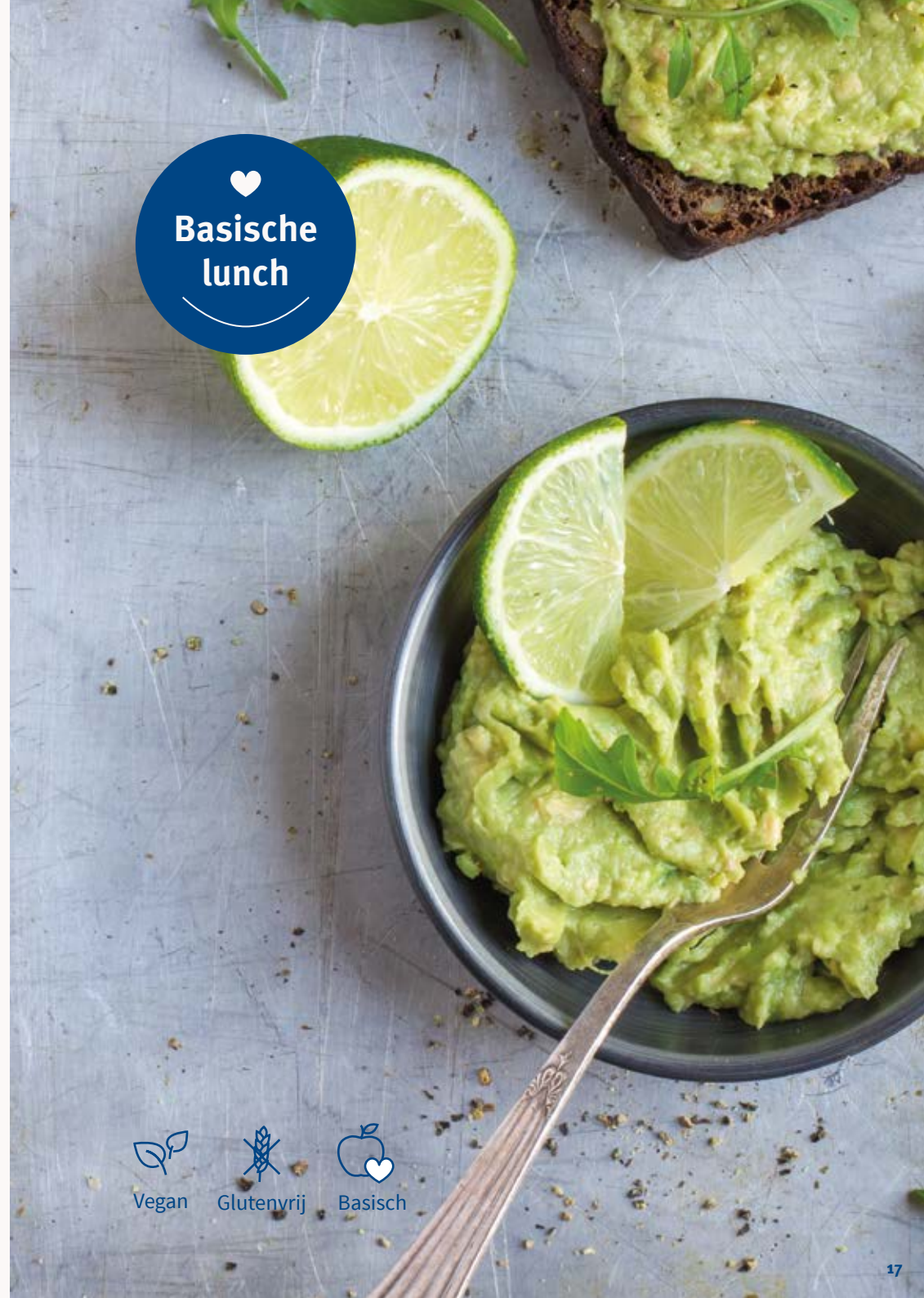
Glutenvrij



Basisch



Basische lunch



♥  
Basische  
lunch



Vegan



Basisch



# Courgette pannenkoekjes

Deze courgette wortel pannenkoekjes zijn heel lekker en voedzaam. Als je wilt kun je de pannenkoekjes serveren met een stukje avocado en wat verse peterselie.

## Ingrediënten

Voor 2 persoon

- 1 courgette
- 2 wortels
- 250 ml amandelmelk
- 100 gram havermout
- 1 tl bakpoeder
- Himalayazout
- Kokosolie

## Bereidingswijze

- 1** Rasp de courgette en de wortels en meng ze met de havermout, bakpoeder en een snufje Himalayazout in een kom.
- 2** Voeg de amandelmelk toe en roer het goed door tot een glad beslag. Laat het beslag 5-10 minuten rusten zodat het dikker wordt.
- 3** Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet kleine hoopjes beslag in de pan en bak de pannenkoekjes 2-3 minuten aan elke kant, of tot ze goudbruin zijn. Serveer de pannenkoekjes warm.

Heerlijk met  
de avocado  
spread op  
pagina 16.





Vegan



Glutenvrij



Basisch



# Verse loempia's

Een lichte lunch met knapperige groenten en verse kruiden, die veel vitamines en vezels bevatten.

## Ingrediënten

Voor 2 personen

- 6 rijstvellen
- 100 gr rijstnoedels
- 1 avocado
- 2 wortels
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 100 gram taugé
- Een handvol muntblaadjes
- Een handvol korianderblaadjes
- Een handvol basilicumblaadjes
- 100 gram gemengde sla

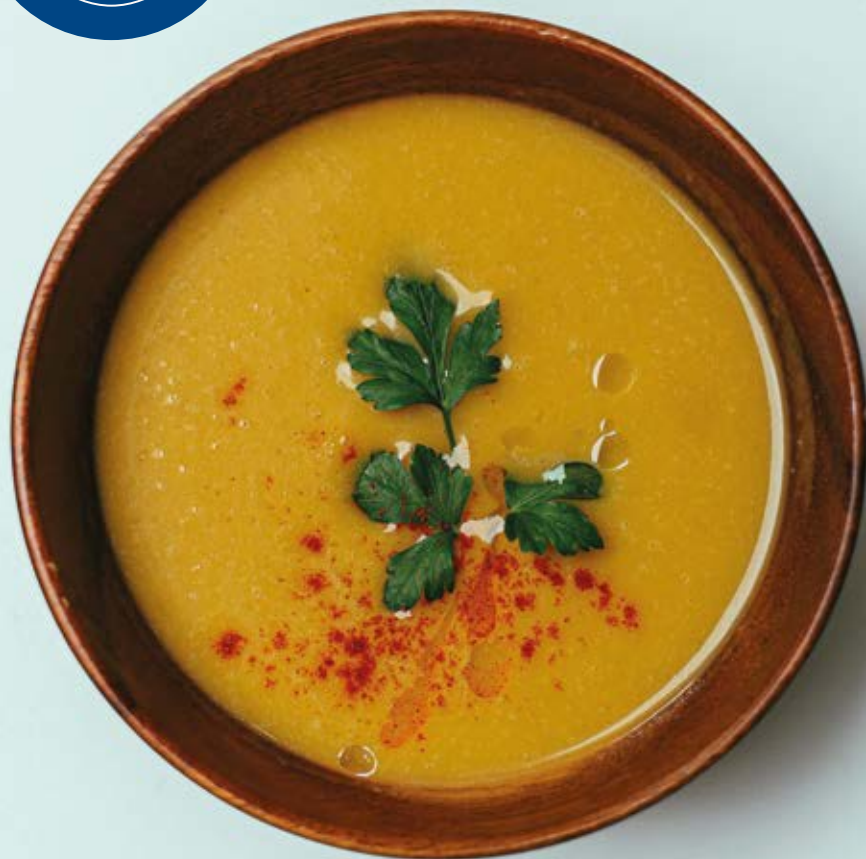
De tahini dipsaus

- 2 el tahini
- 2 el citroensap
- 1 tl agavesiroop
- 1-2 el water (om te verdunnen)

## Bereidingswijze

- 1** Kook de rijstnoedels volgens de instructies op de verpakking. Spoel ze daarna af met koud water en laat ze uitlekken.
- 2** Snijd alle groenten in dunne reepjes en hak de kruiden fijn.
- 3** Meng alle ingrediënten voor de dipsaus in een kom. Voeg water toe tot je de gewenste consistentie bereikt.
- 4** Vul een grote, ondiepe kom met warm water. Week een rijstvel in het water gedurende ongeveer 10-15 seconden, tot het zacht maar niet te slap is.
- 5** Leg het geweekte rijstvel voorzichtig op een schoon, droog oppervlak, zoals een snijplank en leg in het midden kleine hoeveelheden rijstnoedels, avocado, wortel, komkommer, paprika, taugé en kruiden.
- 6** Vouw de zijkanten van het rijstvel over de vulling. Begin met het stevig oprollen van de onderkant, houd de vulling goed bij elkaar terwijl je naar boven rolt. Herhaal dit proces en serveer de loempia's met de dipsaus.

♥  
Basische  
lunch



Vegan



Glutenvrij



Basisch

# Gele geroosterde paprikasoep

De soep zit boordevol vezels, eiwitten en gezonde vetten. Bovendien is het gemakkelijk te bereiden en de gember geeft het extra pit.

## Ingrediënten

Voor 2 personen

- 5 grote gele paprika's
- 1 grote ui
- 2 grote wortelen
- 2 teentjes knoflook
- 1 kleine zoete aardappel
- 1/2 cm gember fijn gehakt
- 2 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1/2 tl kurkumapoeder
- 300 ml water
- Himalayazout en peper
- Peterselie voor de garnering (optioneel)

## Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de paprika's doormidden en leg ze met de binnenkant naar beneden op een bakplaat. Rooster 25-30 minuten tot de paprika's zacht zijn.
- 2 Snijd de ui en de zoete aardappel in blokjes, rasp de wortel en hak de knoflook en de gember fijn. Verhit olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur.
- 3 Bak de ui, de knoflook en wortel 5-7 minuten. Voeg aardappelblokjes toe met 300 ml gekookt water toe (of meer, zodat de aardappel onder water staat). Laat het geheel zacht koken met de deksel op de pan tot de zoete aardappel zacht is.
- 4 Voeg geroosterde paprika's, de gember, paprika- en de kurkumapoeder toe.
- 5 Pureer de soep tot een gladde massa, warm het op tot kook en zet dan direct de kookpit uit.
- 6 Laat de soep 10 minuten trekken, zodat de smaken beter tot hun recht komen. Breng op smaak met peper, Himalayazout en eventueel wat verse peterselie.

**Alka**<sup>®</sup>  
zuur-base in balans

# Scrambled tofu bowl

Deze basische bowl is rijk aan vezels, eiwitten en gezonde vetten, perfect voor een voedzame lunch of diner.

## Ingrediënten

Voor 2 personen

- 200g stevige tofu
- 1 zoete aardappel
- 150 gram gepelde edamame bonen
- 100 gram broccoli
- 1 maïskolf, gehalveerd
- 2 el olijfolie
- 1 tl kurkumapoeder
- 1/2 tl komijnpoeder
- 1/2 tl paprikapoeder
- Handvol rucola
- 1 el hummus (optioneel)
- Citroensap naar smaak
- Himalayazout en peper

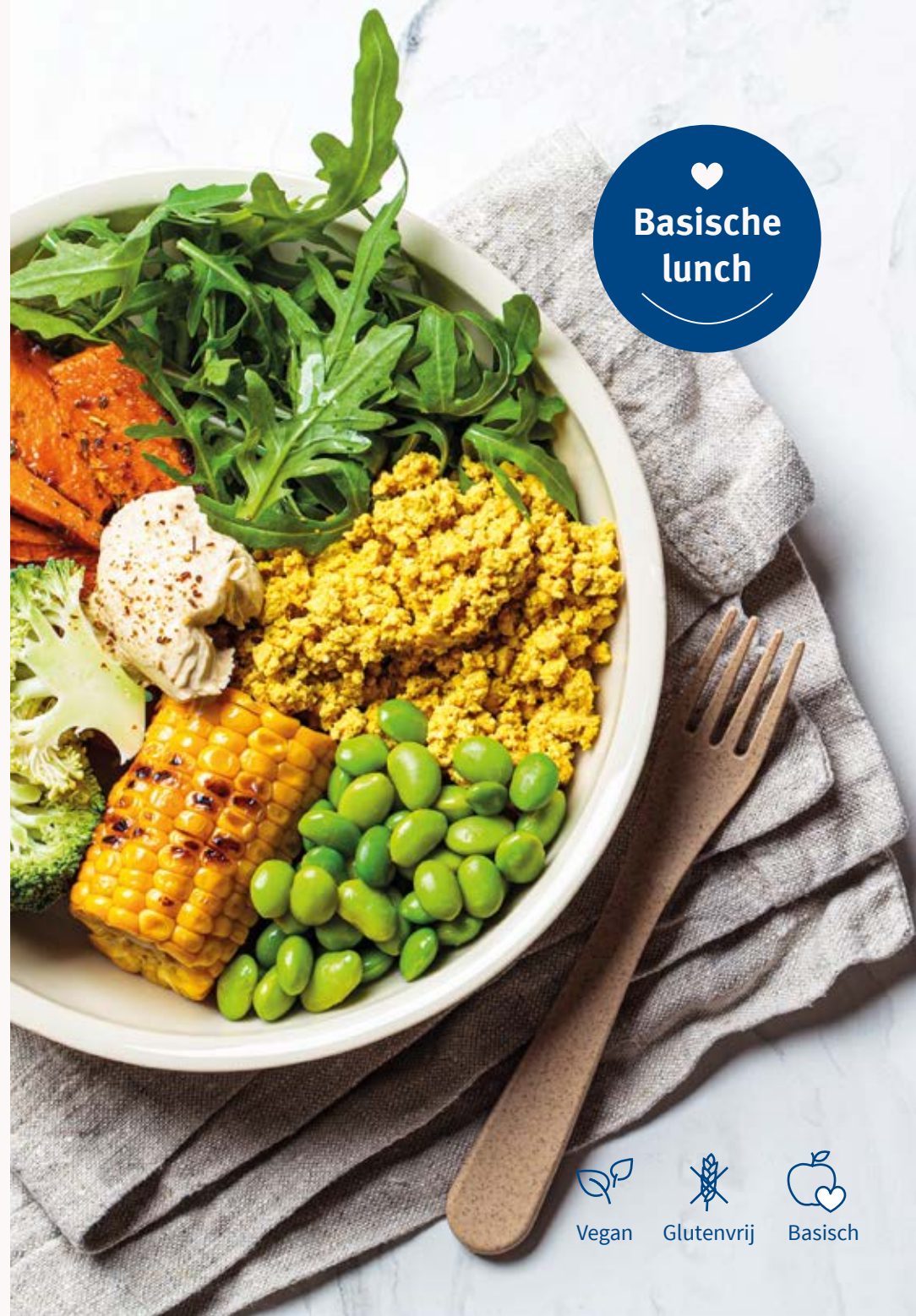
**Tip: Je hoeft het recept niet te volgen. Combineer de bowl met jouw favoriete groenten.**



## Bereidingswijze

- 1 Snijd de zoete aardappel in partjes en de maïs doormidden. Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Leg de partjes zoete aardappel en de halve maïskolven op een bakplaat, besprenkel met 1 eetlepel olijfolie, Himalayazout en peper. Rooster 25-30 minuten tot ze gaar zijn.
- 3 Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kurkumapoeder, komijnpoeder en paprikapoeder toe en bak 1 minuut.
- 4 Verkrummel de tofu en voeg deze toe aan de kruiden. Roer alles goed door elkaar en bak de tofu 5-7 minuten. Breng op smaak met Himalayazout en peper.
- 5 Snijd de broccoli in stukjes en doe deze samen met de edamame bonen in een pan met kokend water gedurende 3-4 minuten tot ze knapperig en gaar zijn. Giet af en zet apart.
- 6 Verdeel alle ingrediënten over 2 bowls. Voeg een lepel hummus (optioneel) toe en besprenkel met citroensap.

**Alka**<sup>®</sup>  
zuur-base in balans



♥  
**Basische  
lunch**



Vegan



Glutenvrij



Basisch



♥  
Basisch  
diner

# Groentecurry met zalm

Zalm zorgt voor een goede dosis omega-3 vetzuren, dat bijdraagt aan een gezond hart. Combineer met quinoa of bruine rijst.

## Ingrediënten

Voor 2 personen



- 300-400 gram zalm
- 100 gram broccoli
- 1 stuk gember (2 cm)
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 2 tenen knoflook
- 2 tl gemalen komijn
- 2 tl gemalen koriander
- 1 tl kurkuma
- 1 tl garam masala
- 1 el kokosolie
- 1/2 tl cayennepeper (optioneel, voor wat extra pit)
- Sap van 1 limoen
- Handje verse koriander
- Himalayazout en peper

## Bereidingswijze

- 1 Snijd de zalmfilets in stukken. Bestrooi met Himalayazout en peper en zet apart.
- 2 Doe de kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, gember en ui toe. Bak tot de ui glazig is.
- 3 Voeg dan de rode en gele paprika, de courgette en de broccoliroosjes toe aan de pan. Bak ze gedurende 5 minuten.
- 4 Voeg de gemalen komijn, gemalen koriander, kurkuma, garam masala en cayennepeper (optioneel) toe aan de groenten. Bak de kruiden een minuut mee om de smaken te laten vrijkomen.
- 5 Schenk dan de kokosmelk erbij en roer goed door. Breng de saus aan de kook, zet het vuur lager en laat het 10 minuten zachtjes pruttelen. Voeg het limoensap toe.
- 6 Voeg de stukken zalm toe aan de curry en laat ze 5-7 minuten zachtjes koken, of tot de zalm gaar is.
- 7 Proef en breng op smaak met extra Himalayazout, peper of limoensap indien nodig. Garneer met verse gehakte koriander.

Vegetarisch?  
Vervang de  
zalm door  
300 gram tofu.



   
Glutenvrij Basisch

**Alka**<sup>®</sup>  
zuur-base in balans

# Courgette avocado-noodles



Vegan



Glutenvrij



Basich

Dit recept bevat veel vezels, belangrijk voor een gezonde spijsvertering. Ook is het rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten, gunstig voor het hart.

## Ingrediënten

Voor 1 persoon

- 3 courgettes, met een spirelli gemaakt tot 'pasta-slierten' of kant-en-klare courgettenoodles
- 1 rijpe avocado
- 1 handje verse basilicum
- 1 klein teentje knoflook
- Sap van 1 citroen
- 2 el extra vierge olijfolie
- Himalayazout en peper

Garnering

- Cherrytomaatjes
- Pijnboompitten
- Verse basilicum

## Bereidingswijze

- 1** Start met de avocadosaus. Combineer de avocado, basilicum, knoflook, citroensap, olijfolie, Himalayazout en peper in een blender of keukenmachine. Mix tot een gladde, romige saus.
- 2** Bereid vervolgens de courgette-noodles. Gebruik een spirelli om de courgettes in slierten te snijden. (Optioneel zou je de courgette even kunnen bakken met wat knoflook, olijfolie, peper en himalayazout in de pan).
- 3** Giet de avocado-pesto saus over de noodles en zorg ervoor dat alles gelijkmatig bedekt is.
- 4** Serveer de courgette-noodles op borden en garneer met de verse cherrytomaatjes, pijnboompitten en verse basilicumblaadjes.





♥  
Basisch  
diner

# Champignon boekweitwraps

Boekweitmeel is glutenvrij en rijk aan vezels, magnesium en antioxidanten.

## Ingrediënten

Voor 2 personen

- 100 gram boekweitmeel
- 200 ml water
- 1 teentje knoflook
- 1 handje tijm
- Himalayazout
- Kokosolie

Vulling

- 250 gram champignons
- 1 grote rode ui
- 1 grote paprika
- 2 teentjes knoflook
- 3 handjes verse ijsbergsla
- 2 el kokosolie
- Himalayazout en peper

Saus

- 2 el limoensap
- 150 gram yoghurt
- Himalayazout

## Bereidingswijze

- 1 Meng deze ingrediënten tot een glad beslag: boekweitmeel, water, fijn gehakte knoflook, tijm en Himalayazout.
- 2 Verhit een beetje olie in een koekenpan. Giet wat beslag in de pan en verdeel het gelijkmatig. Bak de wrap 3-4 minuten aan elke kant goudbruin. Maak van het beslag wat dickere wraps.
- 3 Snijd voor de vulling alle ingrediënten en hak de knoflook fijn. Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de fijn gehakte knoflook, rode ui en paprika toe en bak deze tot ze zacht beginnen te worden, ongeveer 5 minuten.
- 4 Voeg de champignons toe en bak ze mee tot ze goudbruin zijn, ongeveer 5-7 minuten. Breng op smaak met peper en Himalayazout.
- 5 Haal de pan van het vuur en voeg de ijsbergsla toe. Roer goed door.
- 6 Meng voor de saus een kommetje met limoensap, yoghurt en Himalayazout naar smaak.
- 7 Serveren: Leg een wrap op een bord en schep er een deel van de vulling en de yoghurt in. Vouw de wrap dicht.

Vegan?  
Vervang de  
yoghurt door  
kokosyoghurt.



 Glutenvrij  Basisch

**Alka**<sup>®</sup>  
zuur-base in balans



# Bloemkoolpizza groene groenten

Deze bloemkoolpizza is een voedzaam en gezond alternatief voor traditionele pizza. Het is rijk aan vezels, eiwitten en gezonde vetten.

## Ingrediënten

Voor 2 personen

- 1 middelgrote bloemkool
- 1 kopje amandelmeel
- 1 el lijnzaadmeel gemengd met 3 el water
- 1 teentje knoflook
- Himalayazout en peper
- Tomatensaus
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Himalayazout en peper
- Toppings
- 1 courgette
- 200 gram groene asperges
- 1 handje basilicumblaadjes
- 2 el pesto (optioneel)
- Olijfolie om te besprenkelen
- Himalayazout en peper

## Bereidingswijze

- 1 Bodem:** Verwarm de oven voor op 200°C. Pulseer de bloemkool tot rijst en stoom deze 5-7 minuten. Knijp het vocht eruit (doe dit goed anders mislukt de bodem) en meng met amandel- en lijnzaadmeel, knoflook, Himalayazout en peper. Vorm een bodem op bakpapier en bak deze 20-25 minuten.
- 2 Saus en groenten:** Snijd alle groenten zoals op de foto, haal de houtige uiteinden van de asperges af en hak de knoflook fijn. Verhit olijfolie en bak de knoflook tot deze geurig is. Voeg tomatenblokjes toe en laat 10-15 minuten sudderen. Breng op smaak met Himalayazout en peper.
- 3** Verdeel de saus over de bodem. Beleg met courgette en asperges en bak dit 10-15 minuten in de oven tot de groenten gaar zijn.
- 4 Afmaken:** Haal de pizza uit de oven en besprenkel met pesto (optioneel) en olijfolie. Garneer met basilicum en strooi er naar wens wat peper en Himalayazout overheen. Snijd in stukken en serveer direct.





♥  
Basisch  
diner

# Spinazie curry met paneer

Paneer is een heerlijke Indiase kaassoort. Het is rijk aan eiwitten en heeft een relatief laag vetgehalte in vergelijking met veel andere kazen.

## Ingrediënten

Voor 2 personen

- 400 gram verse spinazie
- 200 gram paneer
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 stuk gember (ongeveer 2 cm)
- 2 tomaten
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl kurkumapoeder
- 1 el garam masala
- 1/2 tl komijnpoeder
- 1/2 tl cayennepeper (optioneel, voor pittigheid)
- 1/2 kopje kokosmelk (zonder toegevoegde suikers)
- 1 el citroensap
- 3 el kokosolie
- Himalayazout en peper

## Bereidingswijze

**1 Paneer:** Snijd de paneer in blokjes. Verhit 1 eetlepel kokosolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ze tot ze goudbruin zijn. Zet ze apart.

**2 Spinaziesaus:** Hak de ui, knoflook en gember fijn. Snijd de tomaten in blokjes. Voeg komijnzaad toe aan een pan en bak tot ze knetteren. Doe er dan 2 eetlepels olie bij en bak de kurkuma, garam masala, koriander- en komijnpoeder kort mee, totdat de kruiden van kleur veranderen. Voeg dan de ui, knoflook en gember toe en bak tot de ui goudbruin is. Doe dan de tomatenblokjes en de cayennepeper (optioneel) erbij en kook de tomatenblokjes tot ze zacht zijn. Voeg spinazie toe en kook tot deze geslonken is. Pureer het spinaziemengsel met een staafmixer tot een gladde saus.

**3 Afwerking:** Voeg de kokosmelk toe aan de spinaziesaus en roer goed door. Voeg daarna de paneer toe en laat sudderen gedurende 5-10 minuten. Als laatste citroensap toevoegen en op smaak brengen met Himalayazout en peper.

Geen paneer?  
Vervang de  
paneer door  
200 gram tofu.



   
Glutenvrij Basisch

**Alka**<sup>®</sup>  
zuur-base in balans

# ZUUR-BASE VOEDINGSLIJST

BASISCH

<b>Groente / Grassen</b>	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 <b>Peulvruchten</b> Sojabonen, verse Sojalecithine, pure Sojameel Sojascheuten Tofu <b>Fruit</b> 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 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 Onberwerkte granen <b>Kruiden &amp; smaakmakers</b> Basillicum	Cayennepeper Citroengras Citroenmelisse Curcuma Gember, vers Himalayazout Munt Oregano Tijm Zeezout <b>Dranken</b> Kraanwater Kruidenthee Mineraalwater zonder koolzuur
--------------------------	---	--	--	---	---	--	--

LICHT BASISCH

<b>Groente / Grassen</b>	<b>Noten</b> Paranoten Kastanjes <b>Onberwerkte granen</b>	Quinoa <b>Azijn, kruiden &amp; smaakmakers</b> Appelazijn Augurken	Peper Knoflook Wijnazijn Zilveruitjes <b>Zuivel</b>	Moedermelk Verse wei <b>Oliën en vetten</b> Avocado-olie Kokosolie	Lijnzaadolie Olijfolie, extra-vierge Sesamololie Visolie	Vlaszaadolie <b>Zoetstoffen</b> Kokosbloesem suiker Koudgeslingerde	honing Stevia <b>Dranken</b> Rooibosthee Thee, wit, groen
--------------------------	---	---	---	--	---	--	---

LICHT VERZUREND

<b>Groente / Grassen</b>	Kidneybonen Kikkererwten Limabonen Linzen Witte bonen <b>Zaden</b> Pijnboompitten	<b>Onbewerkte granen &amp; rijst</b> Rijst, bruin Zilvervliesrijst <b>Brood &amp; graanproducten</b>	Bruinbrood, tarwe zonder gist Volkorenbrood, tarwe zonder gist Zuurdesembrood,	tarwe <b>Zuivel, vetten &amp; eieren</b> Boter Cottage cheese Eiwit Ghee boter	Karnemelk Kwark Melk Room Yoghurt <b>Oliën &amp; vetten</b> Walnootolie	Dranken Amandelmelk, ongezoet Mineraalwater met koolzuur Rijstmelk, ongezoet	Sojamelk, ongezoet Wijn, rood
--------------------------	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

VERZUREND

<b>Vlees, gevogelte &amp; vis</b>	Oesters Orgaanvlees Pangafilet Poon Rivierkreeft Rundvlees Sliptong Tilapia Varkensvlees Vleeswaren Zalm <b>Noten</b> Amandelen Cashewnoten Macadamia Pecannoten	Pinda's Pistachenoten Pompoenpitten Walnoten Zonnebloempitten <b>Onbewerkte granen &amp; rijst</b> Amarant Bulgur Gerst Gierst Haver Mais Rijst, wit	Rogge Spelt Tarwe <b>Brood &amp; graanproducten</b> Bruinbrood met gist Griesmeel Pasta Roggebrood Speltbrood Tarwebrood Volkoren brood met gist Wit brood <b>Zuivel, vetten &amp;</b>	<b>eieren</b> Chocolademelk Eigeel Halvarine Harde kaas Kaas (smeltkaas) Pudding / toetjes Strooikaas Yoghurt, gezoet Yoghurtdrink <b>Oliën &amp; vetten</b> Geharde vetten Maïsolie Vloeibare boters Zonnebloemolie <b>Sauzen &amp;</b>	<b>smaakmakers</b> Curry Ketchup Mayonaise Melasse Mosterd Zoetstoffen Bietsuiker Bruinerijststroop Fructose Gedroogd suikerriet Gerstemoutsiroop Honing Kunstmatige zoetstoffen	Melksuiker Melasse Suiker <b>Bewerkte voedingsmiddelen</b> 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
-----------------------------------	---	--	--	---	---	--	--

# Alka® Assortiment

## Basische Supplementen

Dragen bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht<sup>1</sup>



### Alka® Zuur-base Druppels

- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Voor het behoud van sterke botten en een gezonde huid<sup>1</sup>
- ✓ Goed voor haren en nagels<sup>1</sup>

<sup>1</sup>zink



### Alka® BasenCaps Original

- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Voor het behoud van sterke botten<sup>1</sup>
- ✓ Goed voor haren en nagels<sup>1</sup>

<sup>1</sup>zink



### Alka® BasenCaps Calcium

- ✓ Voor het behoud van sterke botten<sup>1</sup>
- ✓ Ondersteunt de spijsvertering<sup>2</sup>
- ✓ Ondersteunt het energieniveau<sup>2</sup>

<sup>1</sup>zink <sup>2</sup>calcium



### Alka® BasenCaps Magnesium

- ✓ Speelt een rol bij behoud van soepele spieren<sup>2</sup>
- ✓ Draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid<sup>2</sup>
- ✓ Goed voor de gemoedstoestand<sup>2</sup>

<sup>1</sup>zink <sup>2</sup>magnesium



### Alka® Spermidine Forte

- ✓ Celbeschermend<sup>1</sup>
- ✓ Goed voor het geheugen<sup>1</sup>
- ✓ Wordt opnieuw fit<sup>2</sup>
- ✓ Helpt het immuunsysteem<sup>1</sup>

<sup>1</sup>zink, <sup>2</sup>vitamine B12



### Alka® Mineralen

- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Helpt bij vermoeidheid<sup>4</sup>
- ✓ Is goed voor huid, haren en nagels<sup>1</sup>
- ✓ Goed voor het skelet<sup>3</sup> en de spieren<sup>4</sup>
- ✓ Calcium & magnesium uit algen
- ✓ Met gerstegras en chlorofyllrijk tarwegras

<sup>1</sup>zink <sup>2</sup>seleen <sup>3</sup>koper <sup>4</sup>ijzer

## Basische Huidverzorging

Draagt bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht<sup>1</sup>



### Alka® Bad - pH 8,5

- ✓ Voert zure afvalstoffen af dankzij natriumbicarbonaat
- ✓ Ontspannt de spieren
- ✓ Voor lig-, hand- of voetbaden
- ✓ 84 mineralen en sporenelementen
- ✓ Bevat edelstenen die de huid voeden



### Alka® Crème, pH 8,2

- ✓ Voor alle huidtypes, voor gezicht en lichaam
- ✓ Geschikt bij jeuk, ongemak van de processierups en als crème na het zonnen
- ✓ Bevat shea boter, jojoba-, amandel- en kokosolie, Q10 en vitamine E en meer



### Alka® Deo, pH 8,2

- ✓ Unisex, een zachte, frisse geur voor iedereen
- ✓ Met toegevoegde verzorging van Alka® Crème
- ✓ Aluminium- en parabenenvrij
- ✓ Op basis van natuurlijke ingrediënten
- ✓ Vegan



### Alka® Scrub, pH 7,6

- ✓ Helpt dode huidcellen verwijderen
- ✓ Voedt intensief door luxe plantenoliën
- ✓ Bevat Himalayazout
- ✓ Voor een zuivere, stralende, soepele huid

## Basische Voeding & Thee

Draagt bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht<sup>1</sup>



### Alka® Greens

- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Helpt bij vermoeidheid<sup>2</sup>
- ✓ Is goed voor huid, haren en nagels<sup>1</sup>
- ✓ Gunstig voor soepele aderen<sup>3</sup>
- ✓ Goed voor het hart<sup>4</sup>
- ✓ Levert vezels, enzymen, melkzuurbacteriën en veel antioxidanten

<sup>1</sup>zink <sup>2</sup>vitamine B3 <sup>3</sup>vitamine B12 <sup>4</sup>vitamine B6



### Alka® Thee

- ✓ Uitgebalanceerde selectie van 52 kruiden
- ✓ Basisch, lekker en 100% puur natuur
- ✓ Voor dagelijks en langdurig gebruik
- ✓ Frisse en milde kruidensmaak
- ✓ Bijzonder hoog in antioxidanten<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ORAC-waarde officieel vastgesteld door een onafhankelijk laboratorium.

### **Vragen?**

Neem dan contact met ons op.  
We helpen je graag!

**E-mail:** [klantenservice@alka.nl](mailto:klantenservice@alka.nl)

**Tel:** (040) 30 400 17

**[www.alka.nl](http://www.alka.nl)**



**Alka**<sup>®</sup>  
zuur-base in balans