

BASISCH

Groente / Grassen	IJsbergsla	Rucola	Witte kool	Bes, rood / zwart	Limoen	Hennepzaad	Himalayazout
Aardappel	Kamutgras	Savooiekool	Wortelen	Bosbes	Mandarijn	Lijnzaad	Munt
Aardappel, zoete	Kelp	Selderij	Zewier	Cantaloupe	Mango	Karwijzaad	Oregano
Alfalfa	Kiemen	Sjalotten	Peulvruchten	Citroen	Papaya	Komijnzaad	Tijm
Andijvie, verse	Knoflook	Sla	Sojabonen, verse	Cranberry	Pruimen	Quinoazaad	Zeezout
Artisjokken	Koolraap	Sperziebonen	Sojalecithine, pure	Dadel	Watermeloen	Sesamzaad	Dranken
Aubergine	Koolrabi	Spinazie	Sojameel	Druif	Gedroogd fruit	Speltzaad	Kraanwater
Bieslook	Komkommer	Spirulina	Sojascheuten	Framboos	Appel	Venkelzaad	Kruidenthee
Bloemkool	Kropsla	Spruiten	Tofu	Granaatappel	Cranberry	Onberwerkte granen	Mineraalwater zonder
Boerenkool	Mierikswortel	Tarwegras	Fruit	Grapefruit	Dadels	Boekweit	koolzuur
Broccoli	Paprika	Taugé	Aalbessen	Guave	Pruimen	Kruiden & smaakmakers	
Courgette	Pompoen	Tomaat	Aardbei	Honingmeloen	Rozijnen	Basillicum	
Franse snijbonen	Prei	Ui	Abrikoos	Kaki	Vijgen	Cayennepeper	
Gerstegras	Rapen	Veldsla	Ananas	Kers	Zaden	Citroengras	
Graswortel	Radijs r/w/z	Venkel	Appel	Kiwi	Chiazaad	Citroenmelisse	
Groene kool	Rode biet	Waterkers	Avocado	Kokos, verse	Fenegriekzaad	Curcuma	
Heermoes	Rode kool	Witlof	Bes, blauwe	Kruisbes	Hazelnoot	Gember, vers	

LICHT BASISCH

Groente / Grassen	Noten	Azijn, kruiden & smaakmakers	Knoflook	Verse wei	Olijfolie, extra- vierge	Zoetstoffen	Dranken
Agar agar	Paranoten		Wijnazijn	Oliën en vetten	Sesamololie	Kokosbloesem suiker	Rooibosthee
Asperge	Kastanjes		Zilveruitjes	Avocado-olie	Visolie	Koudgeslingerde	Thee, wit en groen
Champignons	Onberwerkte granen		Zuivel	Kokosolie	Vlaszaadolie	honing	
	Quinoa		Moedermelk	Lijnzaadolie		Stevia	

LICHT VERZUREND

Groente / Grassen	Kikkererwten	Onbewerkte granen & rijst	zonder gist	Zuivel, vetten & eieren	Kwark	Dranken	Wijn, rood
Rabarber	Limabonen		Volkorenbrood, tarwe	Boter	Melk	Amandelmelk,	
Peulvruchten	Linzen		zonder gist	Cottage cheese	Room	ongezoet	
Bruine bonen	Witte bonen		Zuurdesembrood,	Eiwit	Yoghurt	Mineraalwater met	
Erwten	Zaden	Brood & graanproducten	tarwe	Ghee boter	Oliën & vetten	koolzuur	
Hummus	Pijnboompitten			Karnemelk	Walnootolie	Rijstmelk, ongezoet	
Kidneybonen						Sojamelk, ongezoet	

VERZUREND

Vlees, gevogelte & vis	Makreel	Macadamia	Rijst, wit	Zuivel, vetten & eieren	Sauzen & smaakmakers	zoetstoffen	Dranken
Oesters	Oesters	Pecannoten	Rogge	Chocolademelk	Curry	Melksuiker	Bier
Baars	Orgaanvlees	Pinda's	Spelt	Eigeel	Ketchup	Melasse	Cola (ook light en zero)
Bot	Pangafilet	Pistachenoten	Tarwe	Halvarine	Mayonaise	Suiker	Energie drankjes
Dorade	Poon	Pompoenpitten	Brood & graanproducten	Harde kaas	Melasse	Diversen	Frisdranken
Forel	Rivierkreeft	Walnoten	Bruinbrood met gist	Kaas (smeltkaas)	Mosterd	Bewerkte voedings-	Koffie
Haring	Rundvlees	Zonnebloempitten	Griesmeel	Pudding / toetjes	Zoetstoffen	middelen	Likeur
Kabeljauw	Sliptong	Onbewerkte granen & rijst	Pasta	Strooikaas	Bietsuiker	Chips	Sterke drank
Kalfsvlees	Tilapia		Roggebrood	Yoghurt, gezoet	Bruinerijststroop	Chocolade	Thee, zwart
Karper	Varkensvlees	Amarant	Speltbrood	Yoghurt drank	Fructose	Kant en klaar	Vruchtensap, gezoet
Kip	Vleeswaren	Bulgur	Tarwebrood	Oliën & vetten	Gedroogd suikerriet	producten	Wijn, rosé
Koolvis	Zalm	Gerst	Volkoren brood	Geharde vetten	Honing	Koekjes	Wijn, wit
Kreeft	Noten	Gierst	met gist	Maisolie	Kunstatmatige	Pizza	
Lamsvlees	Amandelen	Haver	Wit brood	Vloeibare boters		Snoep	
Lever	Cashewnoten	Maïs		Zonnebloemolie			