

tarwe, spelt, khorasan, etc.) Kool, Komkommer, Aardpeer, artisjok, Koolraap, knolraap, Ui(alle soorten), mâche salad (veldsla , wintersalade), snijbiet, Paardenbloem blad, Wortel, Brandnetel, okra , Pastinaak, Pepers, mierikswortel, peterselie, pompoen, prei, rabbarber, knolselderij, rucola, Radijs, Bieten , rode kool, kropsla, kool, savooie kool, asperges, spinazie, schorseneer, tomaat, water kastanje, waterkers, knoflook, zucchini courgette. Peulvruchten Edamame (verse groene sojabonen), verse bonen(tuinboon, pronkboon, etc.), groene bonen (sperziebonen),bruine bonen, erwten, peultjes, suiker erwten. Fruit citroen, grapefruit, limoen. Specerijen en dergelijke cayenne peper, basilicum, chili, bieslook, geelwortel, klaverzuring, gember, koriander, peterselie, meeste overige kruiden, zongedroogde tomaten, amandelboter, sesamzaad, umeboshi pruim, Mineraal zout, appelazijn, kruidenzout.	Overigen agar zeewier (wier, kombu, wakame, spirulina, chlorella, etc.), Arrowroot, Kudzu, gefermenteerde groente en zuurkool ??. Dranken groentedrank (vers geperst), amandelmelk, thee (groen, kruiden), water met verse citroen(sap), kraanwater met een pH> 7. Granen, brood en zetmeel boekweit, boekweit meel, gierst, quinoa, spelt brood, biologische aardappel met schil (gekookt en afgekoeld), zoete aardappelen Zoetmakers Berkensuiker (xylitol), stevia (puur) Noten en zaden Chia zaad, hennepzaad, lijnzaad, paranoot , pompoen zaad, sesamzaad, zonnebloempitten, amandelen. koude geperste olie avocado olie, visolie, Shea boter, Borage olie, kokosnoot olie, teunisbloem olie, olijfolie, koolzaadolie, Udo zijn olie (merk van top olie).	Alkaline neutraal voedsel vers fruit, bessen en granen Ananas, sinaasappel , abrikoos, banaan, bessen (zwarte bessen, blauwe bessen, veenbessen, kruisbessen, frambozen, aardbeien, aalbessen, etc.), dadels, granaatappel, kiwi, kokosnoot, kers, mais(vanwege de aanwezige suiker), mandarijnen (clementines, satsumas, etc.), mangos, mangistan, meloen(cantaloupe, honey, nets, Galia, etc.), nectarine, rozenbottel, papaya, perzik, pruim, peer, sharonfruit, watermeloen (minder suiker dan overige meloenen), druiven, appelen. peulvruchten kikkererwt, linzen, droge bonen (aduki, borlotti, kidney, mung, pinto, witte bonen, zwarte bonen and overigen, behalve soya) granen en brood amarant, basmati rijst (volkoren), havermeel, volkoren havermout granen, boekweit pasta met eieren, pasta gemaakt van bonen, bruine rijst, bruine rijstpoeder, rijstnoedels, Gluten en gistvrij brood, Jannekes platte kadetjes, tarwevrij brood met hele granen.	soya producten Miso, Tamari, Shoyu Kruiden en dergelijke zeezout olives, augurken (mmet zeezout, appelazijn en zonder suiker), Cocoa (bij voorkeur rauw), donkere chocolade (boven de 70 %), zelfgemaakte popcorn, hennep proteïne, rijst proteïne. Vis en zeevruchten Koop alleen wild gevangen vis duurzaam gevangen. Schaaldieren moeten aan het MSC keurmerk voldaan of biologisch geteeld worden. vlees, eieren, wild, vlees van twee of vierpotige moet voldoen aan het EKO-keurkerk, biologische eieren, Biologische geiten en schapenmelk en kaas (en producten) dranken rijstemelk, sojamelk noten hazelnoten, Kastanje (geroosterd) kokosnoot, Macadamia noten, pecan noten, pijnboompitten, walnoten vet
Voedselwijzer, voor een alkalische pH waarde Asa Jakobsson guides you to a balanced diet! www.smartmatters.se Translated by, Catrin Olafsson, www.catrinofsweden.com Alkaline, deze ingrediënten kunnen we zoveel eten als we willen, ze hebben een grote impact op onze gezondheid en helpen bij het behouden van een goede PH-waarde. Gezond en verstandig, dit zijn ingrediënten die geen invloed hebben op de zuurgraad van de PH-grad. Ingrediënten die een negatieve invloed hebben op de zuurgraad en giftig zijn voor ons lichaam. Ingrediënten met een positieve invloed op onze alkaline-waarde: Groenten Avocado, Aubergine, bladgroente (donkerder dis beten), Bleekselderij, Bloemkool, Broccoli, spruitjes, Andijvie, klemgroenten (zoals; alfalfa, mungbonen, kikker-erwten, groene linzen, chia, quinoa, amarant, fenegriek, radijs, broccoli,	zoetmakers Alle soorten verwerkte suikers en zoetmakers (zoals: sacharine, sucrose, aspartaam, etc), agavesiroop, carob, bruine suiker, fructose, glucose, d'op, psdooomsiroop, moustiroop(gerst, rice rijst, etc.), lactose, ruwe suiker, muscavado, etc., siroop, alle verschillende soorten witte suiker. dranken energie- en sportdranken, fruitdranken (alle soorten) , fris, sap, warme chocolade, melk, sodawater, water met toegevoegde smaken, koffie (ook cafeïnevrij), thee (groen, fruit), gedestilleerde dranken, wijn, bier. overigen In principe al het verwerkte voedsel zoals: chips, kaasknabbers, etc., magnetron popcorn, ontbijtgranen (Muesli, cruesli, cornflakes, etc), ijsjes, snoep, melkchocolade, jam, pudding, cussard producten , paddesstoelen , quom, gist, augurken, ingeblikte eten, magnetron maaltijden, sigaretten, medicijnen, drugs.	brood en koek Alle behalve degene genoemd in de eerdere categorieën (positief en neutraal), gebakjes , volkoren brood, roggebrood, tarwe biscuit, witbrood soya en soya-producten sojabonen, sojamelk, soja yoghurt, soja bloem, tofu, soja kaas, soja proteïne (samenvatkend; vermijf soya) noten cashewnoten, pinda's, pistache noten vet alle verzadigde vetten, graanolie , zonnebloemolie, margarine granen volkoren gerst en rogge, alle soorten tarwe (tarwebloem, khorasan, spelt, etc.), pasta gemaakt van tarwe (zowel wit als bruine tarwe), tarwemeel (wit, volkoren), zemelen, noedels, alle soorten witte rijst. toevoegingen en sauzen ketchup, mayonaise, mosterd, sojasaus, tabasco, wasabi, azijn (behalve appelazijn)	Voedsel met een negatieve impact op de zuurgraad (te vermijden) vlees, gevogelte en vis Fgeteelde vis, niet organische zeevoedsel (kreeft, rivierkreeft, mosselen, oesters, garnaal, coquilles), niet organische gevogelte, lam, rund, kalf, varken, gerechten van dieren organen, bewerkt vlees zoals worsjes, spek en gehaktballen. zuivelproducten en eieren zure room, room, chutite kaas, kwark, botermelk, melk (oud/organisch is beter dan normaal), boter, (hier) is het naturel beter dan toegevoegde smaken), niet organische eieren. zoetmakers rauwe biologische honing, gedroogd fruit (dadels, vijgen, abrikosen, rozijnen, pruimen, etc)