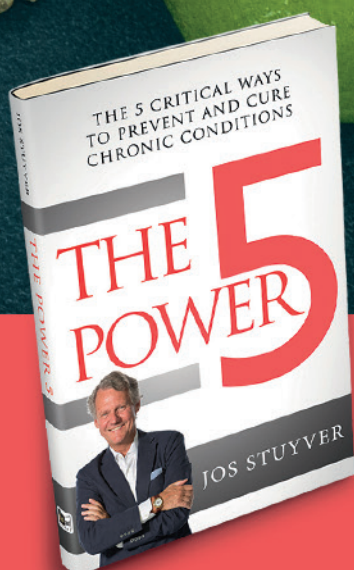


## Het beste van 4 voedingsstijlen

Bijlage hoofdstuk 2



## BIJLAGE HOOFDSTUK 2

### Het beste van vier voedingsstijlen

80% van uw voeding ( <i>basisch</i> ):	20% van uw voeding ( <i>zuurvormend</i> ):
<b>FRUIT</b>	
<i>Volgens de gedissocieerde voeding moet u fruit apart eten, bijvoorbeeld als ontbijt.</i>	
Aalbessen	Citroenen (grote hoeveelheid)
Aardbeien	Grapefruits (grote hoeveelheid)
Abrikozen	Sinaasappels (grote hoeveelheid)
Ananas	Zure bessen (grote hoeveelheid)
Appel	
Banaan	
Bosbessen	
Bramen	
Cantaloupe meloen	
Carambola	
Citroen (kleine hoeveelheid)	
Cranberry's	
Dadels (vers, niet gedroogd)	
Druiven	
Frambozen	
Graanaatappel	
Guave	
Grapefruit (kleine hoeveelheid)	
Kaki	
Kersen	
Kiwi	
Krenten	
Kruisbessen	
Kumquats	
Limoen	
Lychees	
Mandarijn	
Mango	
Meloen (niet mengen met ander fruit)	
Moerbei	
Nectarine	
Papaja	
Passievrucht	
Peer	
Perzik	
Pruimen	
Rabarber	

Rode bessen					
Sinaasappel (kleine hoeveelheid)					
Vijgen (zowel vers als gedroogd)					
Watermeloen (niet mengen met ander fruit)					
Zwarte bessen					
<b>GROENTEN</b>					
<b><i>Koolhydraten</i></b>	<b><i>Neutraal</i></b>	<b><i>Eiwitten</i></b>	<b><i>Koolhydraten</i></b>	<b><i>Neutraal</i></b>	<b><i>Eiwitten</i></b>
Aardappels (gekookt)	Amsoi		Groene kool	Aardperen	Tomaten, gekookt
	Andijvie		Schorseneren	Artisjok	
	Asperges, groen		Zoete aardappel	Asperges, wit	
	Aubergine			Pompoen	
	Avocado			Spruitjes	
	Bieten			Witlof	
	Bindsla				
	Bladcichorei				
	Bleekselderij				
	Bloemkool				
	Boerenkool				
	Boksoi				
	Botersla				
	Brandnetels				
	Broccoli				
	Champignons				
	Chinese kool				
	Courgette				
	Daikon				
	Doperwtjes				
	Komkommer				
	Knoflook				
	Knolselderij				
	Koolraap				
	Koolrabi				
	Kropsla				
	Kruiden				
	Lamsoren				
	Mierikswortel				
	Okra				
	Paardebloem				
	Paksoi				
	Paprika				
	Pastinaak				
	Peterselie				
	Peultjes				

	Postelein				
	Raapstelen				
	Radijs				
	Rucola				
	Schorseneren				
	Selderij				
	Snijbiet				
	Snijbonen				
	Specerijen				
	Spinazie				
	Spitskool				
	Tomaten, rauw				
	Uien				
	Veldsla				
	Venkel				
	Waterkers				
	Wilde groenten				
	Witte kool				
	Wortels				
	Ijsbergsla				
	Zuring				

**PEULVRUCHTEN**

*Niet volgens de jager-verzamelaar-voedingsstijl.*

<b>Koolhydraten</b>	<b>Neutraal</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Neutraal</b>	<b>Eiwitten</b>
			Adukibonen		
			Bruine bonen		
			Flageoletten		
			Kapucijners		
			Kikkererwten		
			Limabonen		
			Linzen		
			Mungbonen		
			Pintobonen		
			Sojabonen		
			Splitterwten		
			Tuinbonen		
			Witte bonen		
			Zwarte bonen		

**GRANEN / GRAANPRODUCTEN**

*Niet volgens de jager-verzamelaar-voedingsstijl.*

<b>Koolhydraten</b>	<b>Neutraal</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Neutraal</b>	<b>Eiwitten</b>
Maïs			Amarant		
			Gerst		

			Haver		
			Kamut		
			Quinoa		
			Rogge(brood)		
			Spelt		
			Tarwe		
			Zilvervliesrijst		

**NOTEN / ZADEN / PITTEN**

<i>Koolhydraten</i>	<i>Neutraal</i>	<i>Eiwitten</i>	<i>Koolhydraten</i>	<i>Neutraal</i>	<i>Eiwitten</i>
	Amandelen			Cashewnoten	
				Paranoten	
				Pecannoten	
				Sesamzaad	
				Walnoten	
				Hazelnoten	
				Kastanjes	
				Lijnzaad	
				Pijnpitten	
				Pistachenoten	
				Pompoenpitten	
				Zonnebloempitten	

**VIS / ZEEVRUCHTEN**

<i>Koolhydraten</i>	<i>Neutraal</i>	<i>Eiwitten</i>	<i>Koolhydraten</i>	<i>Neutraal</i>	<i>Eiwitten</i>
					Ansjovis
					Baars
					Haring
					Heilbot
					Kabeljauw
					Kreeft
					Mahi Mahi
					Meerval
					Platvis
					Pollock
					Sardines
					Schelvis
					Zalm

**VLEES**

<i>Koolhydraten</i>	<i>Neutraal</i>	<i>Eiwitten</i>	<i>Koolhydraten</i>	<i>Neutraal</i>	<i>Eiwitten</i>
					Kalfsvlees (mager)



					Kalkoen
					Kip
					Lamsvlees
					Orgaanvlees
					Rundvlees (mager)
					Varkensvlees (mager)
					Wild
<b>OLIE</b>					
<b><i>Koolhydraten</i></b>	<b><i>Neutraal</i></b>	<b><i>Eiwitten</i></b>			
	Avocado-olie				
	Kokosolie				
	Olijfolie (voor bakken)				
	Olijfolie koud geperst (voor koud gebruik)				
<b>SUIKER</b>					
<b><i>Koolhydraten</i></b>	<b><i>Neutraal</i></b>	<b><i>Eiwitten</i></b>			
Ahornsiroop					
Stevia					
<b>DRANKEN</b>					
Groene thee			Alcohol		
Groentesap (vers geperst)			Koffie		
Kruidenthee			Zwarte thee		
Rooibosthee					
Vruchtensap (vers geperst)					
Water					