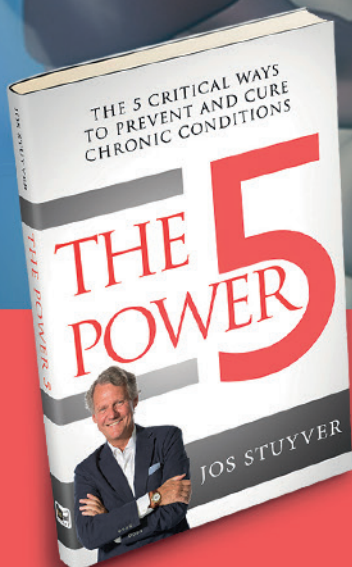


Verzuring tegengaan

Bijlage hoofdstuk 2



BIJLAGE HOOFDSTUK 2

Verzuring tegen gaan

Algemeen advies

- Mijd vooral geraffineerde granen, witte bloem, wit brood, suikers en verborgen suikers (in jam, koekjes en vooral in frisdranken), rund- en varkensvlees, harde kazen, slechte vetten, koffie, alcohol, tabak en chemische medicijnen. Deze zorgen voor een te grote verzuring van het lichaam. Beperk ook het gebruik van conserven.
- Basische voeding en basenvormende voedingsmiddelen geven nooit problemen en er wordt dus best dagelijks meer van gegeten. Dit zijn vooral alle groenten en vers niet-zuur fruit.
- Kiemen, sojabonen, abrikozen, komkommer, rammenas, kastanjes, gedroogde vijgen en blaadjes van paardenbloemen zijn basische voedingsmiddelen die goed verwerkt kunnen worden in dagelijkse gerechten.
- Zorg voor een mineraalrijke voeding: bananen, druiven, aardappelen in de schil, meloenen, pompoenen, peren, groene groenten, gekiemde zaden, zaadscheuten, zeewieren. Een aanvullend mineralensupplement is soms noodzakelijk.
- Vermijd zoveel mogelijk kunstmatige zoetmiddelen, bijvoorbeeld sacharine, aspartaam en cyclamaat.

Maar liefst 80% van uw dieet zou moeten bestaan uit de volgende basische voedingsmiddelen:

Fruit

Abrikoos	Dadels
Ananas	Druiven
Appel	Grapefruit
Avocado	Kersen
Banaan	Krenten
Bessen (alle soorten)	Limoen
Cantaloupe meloen	Mandarijn
Citroen	Nectarine
Honingmeloen	Peer
Perzik	Sinaasappel
Tomaat	Tropisch fruit

Vijgen	Watermeloen
--------	-------------

Groenten

Alfalfa
Andijvie
Artisjok
Asperges groen
Bamboescheuten
Bietenloof
Bladgroenten
Bloemkool
Boerenkool
Broccoli
Champignons (en andere paddenstoelen)
Chilipeper
Chlorella
Cichorei
Courgette
Doperwten (verse)
Gefermenteerde groenten
Gerstegras
Groenten behorend tot de nachtschadenfamilie
Kelp
Kiemgroenten (alle soorten, zoals taugé)
Knoflook
Kokosnoot (kokosmelk)
Komkommer
Kool
Koolrabi
Koolraap
Meiraap
Mierikswortel
Olijven (rijpe, dus zwarte)
Paprika
Pastinaak
Peterselie
Pompoen
Prei
Radijs
Rode bieten
Selderij
Sla
Snijbiet
Sperziebonen
Spinazie
Spirulina
Spruitjes
Tarwegras
Tuinkers
Uien
Wakame
Waterkers
Wilde groenten
Wortelen
Zeewier (verschillende soorten)

Noten & Zaden

Amandelen
Gierst
Komijnzaad
Lijnzaad
Pompoempitten
Sesamzaad
Tamme kastanjes
Venkelzaad
Zonnebloempitten

Eiwitten

Cottage cheese
Eieren
Kippenborst
Melkwei/Weipoeder
Tempeh
Tofu
Yoghurt

Zuivelvervangers

Geitenkaas
Geitenmelk
Tofu

Granen & Peulvruchten

Gierst
Sojabonen
Spelt

Brood & Meel

Sojameel
Speltbrood

Kruiden & Specerijen

Alle kruiden
Chilipeper
Gember
Kaneel
Kerrie
Miso
Mosterd
Tamari/Shoyu
Zeezout

Dranken

Water
Ginsengthee
Groene thee
Groentesap
Kruidenthe
Vers vruchtensap

Overig

Appelazijn
Bijenpollen
Kombucha
Lecithinepoeder
Mineraalwater
Prebiotische culturen
Rauwe biologische melk

Suikervervangers

Stevia

Slechts 20% van uw dieet zou mogen bestaan uit de volgende zuurvormende voedingsmiddelen:

Fruit & Groenten

Asperges wit
Bewerkte groenten
Cranberry's
Fruit op siroop
Gemarineerde groenten
Genetisch gemanipuleerd, gedroogd, geroosterd en gezoet fruit
Genetisch gemanipuleerde, gedroogde, geroosterde en gezoete groenten
Groente, fruit en olijven in blik en pot
Ingemaakt fruit
Ingemaakte groenten

Noten & Zaden

Cashewnoten
Geroosterde noten
Gezouten noten
Paranoten
Pecannoten
Pindakaas
Pinda's
Tahin (sesampasta)
Walnoten

Vlees, gevogelte en vis

Eend
Hertenvlees
Kalfsvlees
Kalkoen
Kip
Lamsvlees
Rundvlees
Schapenvlees
Varkensvlees
Vis (zalm en tonijn)
Zeevruchten (krab, kreeft, garnalen, kokkels, mosselen en oesters)

Zuivel

Boter
Eieren en eiproducten
Kaas (alles soorten)
Melk

Granen & Peulvruchten

Amarant
Boekwiet
Doperwt
Gerst
Haver
Kamut
Limabonen
Linzen
Maïs
Quinoa
Rode bonen

Rode nierbonen
Rogge
Rijst (bruine, witte en wilde)
Rijstemelk
Rijstwafels
Sojabonen
Sojamelk
Spelt
Spliterwten
Tarwe
Witte bonen
Zwarte bonen

Brood & Meel

Maïs (bewerkt)
Maïsmeel
Maïzena
Ontbijtgranen
Pasta (macaroni, spaghetti etc., behalve spinaziepasta en spelt pasta)
Pitabrood
Roggebrood
Roggemeel
Wit brood

Vet & Olie

Avocado
Koolzaadolie
Maïsolie
Margarine
Olijfolie
Saffloerolie
Sesamolie
Varkensvet
Zonnebloemolie

Sauzen

Azijn
Dressings
Ketchup
Mayonaise
Mosterd
Sojasaus

Dranken

Bewerkte sappen (uit geconcentreerd sap)
Bier
Frisdrank
Koffie
Sportdrank
Sterke drank
Wijn
Zwarte thee

Zoetigheden

Cake
Chocolade
Koekjes
Suiker (zowel witte als ruwe suiker)
Suikervervangers/Zoetstoffen
Taart

Overig

Aardappels
Tarwekiemen