

JE LICHAAM ONTZUREN MET

Voeding



Salon
UNIEK



Schoonheid

VAN BINNEN EN BUITEN

Wat goed dat je geïnteresseerd bent in het ontzuren van je lichaam.

In deze lijst vind je een tal aan voedingsmiddelen, gesorteerd op alkalisch tot zuur.

Onthoudt goed dat zure voedingsmiddelen niet per definitie slecht voor je gezondheid zijn.

Zoals bij alles, balance is the key!

De lijst is ingedeeld op kleur:

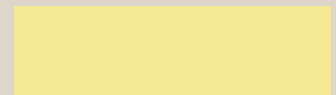
ZEER VERZUREND



VERZUREND



LICHT VERZUREND



LICHT ALKALISCH



ALKALISCH



ZEER ALKALISCH



Deze lijst is enkel een hulpmiddel en geen medisch advies. Bij twijfel is het raadzaam om altijd een specialist te raadplegen.

Zeer verzurend

Ingelegde (in zuur of pekel) groente

Gebak, pasta

Kaas, gehomogeniseerde melk, ijs

Koffie, thee, bier, frisdrank, vruchtensap

(gezoet), sterke drank

Varkensvlees, rundvlees, kalfsvlees, vis in blik

Zoetstoffen

Sojasaus, azijn

Verzurend

Blikgroenten, diepvriesgroenten,
champignons, zuurkool

Banaan (rijp), ananas, rozebottels,
granaatappel

Tarwe, bruine rijst, witbrood, mais, tortilla's,
haver, zuurdesem, cornflakes

Pinda's, pindakaas, pistachenoten,

Kwark, eieren, kaas, melk (gepasteuriseerd)

Spa rood, wijn

Margarine

Oceaanvis, kip, kalkoen

Witte/bruine suiker, chocola, rietsuiker,
stroop,

Ketchup, mayonaise, mosterd,

Licht verzurend

Gekookte groenten, zoete aardappel, kidney bonen;

Aardbei, appel, peer, grapefruit, sinasappel, mandarijn, perzik, meloen, druiven, dadels;

Gist, gerst, basmati rijst, rogge, couscous, volkoren brood, tempeh;

Hazelnoten, paranoten, macadamia, walnoten, lijnzaad, cashew;

Melk, slagroom, yoghurt, rijstmelk, sojamelk, cottage cheese;

Vruchtensap (ongezoet), surrogaat koffie;

Maisolie, zonnebloemolie;

Zoetwatervis, orgaanvlees, hert;

Bewerkte honing, melksuiker, fructose, agavesiroop;

Hummus, popcorn;

Licht alkalisch

Aardappels, paprika, sla, ui, prei, aubergine, spruitjes, asperges, wortel, pompoen, pepers,

courgette, rabarber, div. kool, erwten;

Vijgen, citroen, limoen, watermeloen, zure kersen,, kokosnoot (vers);

Tofu, sojameel, linzen, spelt, boekweit, wilde rijst;

Pijnboompit, sesamzaad, karwijzaad;

Karnemelk, geitenmelk, geitenkaas;

Gedestilleerd water, mineraal water, bronwater;

Olijfolie, lijnzaadolie, visolie, kokosolie, sesamolie;

Ruwe honing;

Alkalisch

Tomaten, witlof, spinazie, sperziebonen,
snijbonen, rode biet, selderij, radijs, knoflook,
alfalfa, gember;

Avocado;

Soja bonen, witte bonen, lima bonen;

Amandelen

Borstvoeding

Groene thee, rooibosthee

Zuiveringszout

Zeer alkalisch

Komkommer, boerenkool, broccoli,
groentesap, kiemen, grassen;

Soja noten;

Citroenwater, kruidenthee;

Stevia

ZO ZORG JIJ VOOR EEN BETERE *Balans*

- De juiste verhouding is 80% basische voeding en 20% zure voeding.
- Bij het zuur-baseprincipe eet je dus zo gezond mogelijk, maar je leert per maaltijd te kijken naar de juiste verhouding. Op deze manier krijg je alle voedingsstoffen binnen, in de juiste proportie.
- Een aandeel van 20% zuur-vormende producten is noodzakelijk, anders kan je een eiwittekort opbouwen.

Heel veel succes met het toepassen van het zuur-baseprincipe!

Ik ben benieuwd naar je ervaringen! Laat je weten hoe het gaat?

Heb je vragen? Je kan me altijd bereiken per mail, WhatsApp of neem je vragen mee tijdens je volgende bezoek in de salon!

Bronnen:

Cenzaa Nederland – Food Lab Academy

Stichting Ortho Health Foundation


Salon
UNIEK
Schoonheid VAN BINNEN EN BUITEN