

Zuur-base tabel



De volgende tabel komt uit het boek "In Balance for Life" van Dr. Alex Guerrero.

HET pH EFFECT VAN GROENTES	STERK	LICHT	LICHT	STERK
	VERZUREND	VERZUREND	ALKALISCH	ALKALISCH
Aardappelen				
Aardappelen, zoete				
Andijvie				
Artisjokken				
Asperge				
Bieten en bieten bladeren				
Bloemkool				
Broccoli				
Broodwortelen (soort zoete aardappel)				
Courgette				
Groene kool				
Knoflook				
Komkommer				
Paardenbloembladeren				
Paprika				
Pompoen				
Radijs				
Rapen				
Rode kool				
Sjalotten				
Sla (vermijd ijsberg)				
Sperziebonen				
Spinazie				
Spruitjes				
Uien				
Witlof				

Wortelen				
HET pH EFFECT VAN GRANEN	STERK VERZUREND	LICHT VERZUREND	LICHT ALKALISCH	STERK ALKALISCH
Amarant (pseudo-graan)				
Boekweit (pseudo-graan)				
Bulgur				
Gerst				
Gierst				
Haver				
Quinoa (pseudo-graan)				
Rijst, bruine				
Rijst, wit				
Rogge				
Spelt				
Tarwe, griesmeel				
Tarwe, volkoren				
Tarwe, white				
HET pH EFFECT VAN BROOD	STERK VERZUREND	LICHT VERZUREND	LICHT ALKALISCH	STERK ALKALISCH
Brood, donker gist vrij				
Brood, gist				
Brood, volkoren gist vrij				
Brood, wit				
HET pH EFFECT VAN ZUIVELPRODUCTEN	STERK VERZUREND	LICHT VERZUREND	LICHT ALKALISCH	STERK ALKALISCH
Boter, ongepasteuriseerde				
Boter, verwarmd				
Eieren				
Eigeel				

Kaas, provolone				
Kaas, scherp (cheddar, parmezaanse kaas, enz.)				
Kaas, zachte (brie, camembert, enz.)				
Kaas, Zwitserse				
Karnemelk, verse				
Kefir				
Melk, gepasteuriseerde				
Melk, ongepasteuriseerde volle				
Wei, vers				
Yoghurt, gezoet				
Yoghurt, gewone, biologisch				
HET pH EFFECT VAN VLEES EN VIS	STERK	LICHT	LICHT	STERK
	VERZUREND	VERZUREND	ALKALISCH	ALKALISCH
Baars				
Bot				
Forel				
Haring				
Karper				
Kip				
Kreeft				
Lam				
Makreel				
Oester				
Rivierkreeft				
Rundvlees				
Sliptong				
Varkensvlees				
Vleeswaren				
Zalm				
HET pH EFFECT VAN PEULVRUCHTEN	STERK	LICHT	LICHT	STERK
	VERZUREND	VERZUREND	ALKALISCH	ALKALISCH

Bruine bonen				
Erwten				
Kikkererwten				
Linzen				
Navey bonen				
Pinda's (ja het is een peulvrucht)				
Sojabonen				
Witte bonen				
HET pH EFFECT VAN NOTEN	STERK VERZUREND	LICHT VERZUREND	LICHT ALKALISCH	STERK ALKALISCH
Amandelen				
Cashewnoten				
Hazelnoten				
Kokosnoten				
Paranoten				
Pecannoten				
Pijnboompitten				
Pinda's (is eigenlijk een peulvrucht)				
Pistachenoten				
Pompoenpitten				
Sesamzaad				
Walnoten				
Zonnebloempitten				
HET pH EFFECT VAN FRUIT	STERK VERZUREND	LICHT VERZUREND	LICHT ALKALISCH	STERK ALKALISCH
Aardbeien, op een taart				
Aardbeien, zoet				
Abrikozen, vers				
Ananas				
Appels				
Avocado's				
Bananen				
Bosbessen				

Citroenen				
Druiven				
Frambozen				
Granaatappels				
Grapefruit				
Kaki				
Kersen				
Kiwi's				
Limoenen				
Mandarijntjes				
Mango's				
Meloenen				
Moerbeien				
Nectarines				
Peren				
Pruimen				
Rode bessen				
Sinaasappels				
Sleedoorn bessen				
Tomaten, ongekookt				
Vijgen, verse				
Watermeloen				
Zwarte bessen				
HET pH EFFECT VAN GEDROOGD FRUIT	STERK	LICHT	LICHT	STERK
	VERZUREND	VERZUREND	ALKALISCH	ALKALISCH
Abrikozen				
Ananas				
Appels				
Bananen				
Dadels				
Mango's				
Peren				
Perziken				

Pruimen				
Rozijnen				
Vijgen				
HET pH EFFECT VAN DRANKEN	STERK	LICHT	LICHT	STERK
	VERZUREND	VERZUREND	ALKALISCH	ALKALISCH
Amandelmelk				
Bier				
Cacao				
Groentesap (vers gemaakt)				
Koffie				
Likeur				
Melk				
Soda				
Thee, kruiden				
Thee, zwart				
Warme chocolademelk				
Water, bron of gefilterd				
Water, kraan (in NL *1)				
Water, mineralen (licht bruizend)				
Water, mineralen (plat)				
Water, mineralen (sterk bruizend)				
Whisky				
Wijn				
HET pH EFFECT VAN VETTEN EN OLIE	STERK	LICHT	LICHT	STERK
	VERZUREND	VERZUREND	ALKALISCH	ALKALISCH
Arachideolie				
Boter				
Geharde vetten (zit soms in producten verwerkt)				
Koudgeperste, ongeraffineerde oliën (niet olijfolie)				
Koudgeperste, ongeraffineerde oliën, zoals				

Margarine				
Ongeharde vetten, zoals kokosnoot olie				
Reuzel				
Walnotenolie				
HET pH EFFECT VAN SMAAKMAKERS	STERK VERZUREND	LICHT VERZUREND	LICHT ALKALISCH	STERK ALKALISCH
Appelazijn				
Augurken				
Azijnen anders dan appelazijn				
Ketchup				
Kruiden				
Mayonaise				
Mosterd, commerciële				
Mosterd, biologisch				
Specerijen				
Suiker				
Zout, verwerkt				
Zout, zee				

De zuur-base tabel van Dr. Alex Guerrero.

Bron <http://supersnelgezond.nl/zuur-base-tabel-alkaline-dieet/>