

Sterk alkalisch	Alkalisch	Zwak alkalisch	Zwak verzurend	Verzurend	Sterk Verzurend
<b>Groente</b>					
asperge, barley gras, broccoli, grassen, groentesap (vers) kiemen knoflook, peterselie, sojabonen spinazie (rauw) ui,	agar agar, alfalfa, andijvie, bieten, bonen (groen), cantaloupe, carob (zoet), groentesap, kalebas, kelp, koolrabi, okra, paprika, selderij, sla, Spirulina, venkel, waterkers, zeewier, zucchini	aardappel met schil, artisjokken, aubergine, bamboespruiten, beetwortel, bloemkool, champignon, erwten, komkommer, koolsoorten, koolraap, mais(vers) paardebloem, olijven, radijs, sojabonen, spruiten, tahoe, tomaten, wortel	kidneybonen, blikgroente bonen, gekookte groente, maisblik, spinazie (gekookt) zoete aardappelen	aardappelen zonder schil, limabonen, navybonen, pintobonen	augurken Vruchten en groenten in azijn
<b>Fruit</b>					
citroen, grapefruit, lime, mango, watermeloen, papaya	aalbessen, aardbei, abrikozen, appels, avocado, bessen, dadels, druiven, framboos, guave, kiwi,	ananas, avocado, banaan (rijp), kersen, kokosnoot (vers), perzik, sinaasappel	banaan (groen), fruitsappen (bewerkt), rozijn	fruit uit blik, kersen (zuur), rabarber	bosbessen, veenbes, fruitsappen (gezoet), pruimen

	meloen, nectarines, passievrucht, papaja, peren, perzik, pompoen, rozijnen, vijgen				
Granen					
		amarant, gierst, graan (vers), linzen, maïs (zoet), rijst (wilde), quinoa	crackers, roggebrood, tarwebrood (gekiemd), spelt, zilvervliesrijst	basmattirijst boekweit, haver, maïs, rijstwafels rogge, witte rijst,	bloem, brood (wit), biscuit, deegwaren, gebak, pasta (spaghetti, marcaronie, bami)
Vlees(vervangers)					
		forel tempé, tahoe, tonijn, zalm	hert, lever, oesters, zoutwatervis zeevissen	inktvis, kalkoen, kip, lam, vis in blik	fazant, konijn, kreeft, rund, schelpen, varken, zoetwatervis
Eieren en zuivel					
	moedermelk, kwarteleieren	biologisch yoghurt eendeneieren, eidooier (zacht gekookt), geitenmelk, geitenkaas, melk (bio en vers)	boter, cottage cheese, crème, eieren, eiwit, karnemelk, yoghurt	rauwe melk	kaas, gesteriliseerde melk, ijs, pudding

		scharreleieren, sojakaas, sojamelk, wei			
<b>Noten &amp; Zaden</b>					
		amandelen, hazelnoten, kastanjes, kokosnoten	macadamia's, pompoen, sesam, zonnebloem	pecannoten, cashewnoten, pistache	pinda's, pindasaus, walnoot
<b>Olie</b>					
olijfolie	vlaszaadolie	canola olie kokosolie lijnzaadolie room(boter) sesamolie visolie	boter maïsolie, margarine, reuzel, zonnebloemolie		
<b>Drankjes</b>					
kruidenwater, limoenwater, mintthee kruidenthee	groene thee, mineraalwater of water met citroen of natriumbicarbonaat	gemberthee rooibosthee (vers)	thee, chocolademelk rooibosthee	koffie, wijn	bier, drank, frisdrank
<b>Zoetmakers / Smaakmakers</b>					
stevia	cayenne, curcuma, himalayazout gember (vers), knoflook, rijstsiroop, zeezout, zuiveringszout (soda poeder voor brood)	ahornsiroop, rauwe honing, rauwe suiker, tamari	fructose, bewerkte honing,	jam, ketchup, ketjap, mayonaise, melasse, mosterd, natuurazijn, bruine suiker, witte suiker	azijn (wit), chocolade (ook puur) kunstmatige zoetjes, zoals aspartaan, xylitol en sacharide) sigaretten, tabak, tafelzout
<b>(Keuken)kruiden</b>					

citroenmelisse citroengras mint	cayenne, curcuma, himalayazout gember (vers), knoflook, peper	pepers,			
Diversen					
	bijenpollen, chrolla (alegen) royal jelly spirulina (algen)		popcorn, hummus	jam, pindakaas fastfood, blikvoedsel ketchup, magnetronvoedsel, mayonaise, miso, mosterd,	aspirine en paracetamol, chemicalien, geneesmiddelen, slechte lucht, stress, trauma verkeerde ademhaling zware metalen en vergif