Praktijk De Wenteltrap

Zuren (-) en Basen (+) in voedingsmiddelen (Advies :1/3 zuren en 2/3 Basen)

Aalbessen rood	+	2,4	Kalkoenvlees	-	10,5	Rijst gepeld	-	39,1
Aalbessen zwart	+	6,1	Kapucijners	-	4,0	Rijst ongepeld	-	12,5
Aardappelen	+	4,7	Karnemelk	+	1,3	Rijstzetmeel	-	4,6
Aardappelen (blauwbloei)	+	8,1	Kastanjes	+	12,0	Rode biet ver	+	11,3
Aardbeien	+	3,1	Kersen zoet	+	4,4	Rode Kool	+	6,3
Abrikozen	+	6,6	Kersen zuur	+	3,5	Roggenbrood	-	17,0
Amandelen(zoet)	-	0,6	Ketjap (Sojasaus)	+	38,0	Roggemeel	-	16,4
Ananas	+	4,6	Kikkererwten	-	3,0	Room/slagroom	-	3,9
Andijvie vers vh land	+	14,5	Kip	-	25,0	Roomboter	-	3,9
Appel rijp	+	4,1	Knackerbrot (zweeds)	-	3,7	Rozenbottel	+	15,5
Artisjokken	-	4,3	Knackerbrot volkoren	+	6,0	Rozijnen	+	15,1
Asperge	+	1,1	Knoflook	+	10,0	Rucola	+	18,0
Avocado	+	11,0	Knolraap	+	3,1	Rundvlees	-	34,5
Bak en Braadvet	-	50,0	Knolselderij	+	11,0	Sardines	-	3,0
Bananan onrijp	+	4,8	Koemelk	+	4,5	Savooiekool groen	+	4,5
Bananen Rijp	+	10,1	Koffie	-	8,0	Savooienkool wit	-	0,6
Beschuit (meergranen)	-	6,1	Kokos	+	4,0	Schaap	-	10,0
Beschuit (wit)	-	6,5	Komkommer vers	+	31,5	schapenmeld	+	3,2
Beschuit (Zweeds)	-	2,2	Konijn	-	10,0	Schelvis	-	20,0
Bessen	+	2,0	Koolraap	+	10,0	Schoreneren	+	1,5
Bieslook	+	10,4	Koolrabi	+	5,1	Selderij	+	13,3
Bleekselderij	+	8,0	Kreeft	-	5,0	Sinaasappelen	+	9,2
Bloemkool	+	3,1	Krenten	+	8,2	Sla	+	14,0
Boekweit	-	3,7	Kropsla, vers vh land	+	14,1	snijbonen	+	9,0
Boerenkool	+	10,5	Kruisbessen	+	7,7	Soja granulaat	+	24,0
Bosbessen	+	5,3	Kwark	-	17,3	Soja licithine	+	38,1
Bramen	+	8,0	Lamsvlees	-	5,0	Soja noten	+	26,5
Broccoli	+	4,2	Lever	-	10,0	Sojameel	+	12,8
Bruine bonen	-	4,0	Leverpastei	-	20,0	Spek	-	50,0
Cacao	-	5,0	Linzen	-	10,5	Spelt	-	4,6
Cantharel	+	4,5	Mais	+	2,0	Sperciebonen	+	12,0
Champignons	+	5,0	Makreel	-	7,0	Spinazie	+	28,0
Cashewnoten	+	2,0	Mandarijnen	+	11,5	Spinazie eind maart	+	13,1
Chocolade	-	8,0	Margarine	-	7,5	Spitskool	+	14,0
Citroen	-	10,0	Mayonaise	-	40,0	Spruitjes	-	9,9
Dadels	+	9,6	Meloen	+	7,5	Tartaar	-	20,0
Deegwaar, soja	+	0,2	Mierikswortel	+	6,8	Tarwegriesmeel	-	10,1
Deegwaar, volkoren	-	2,0	Mirabel	+	4,9	Tarwemeel	-	2,6
Deegwaar, wit	-	5,9	Mosselen	-	5,0	Tomaten	+	13,6
Doperwten, vers	+	3,0	Olie, plant	-	12,0	Tong/bot	-	5,0
Druiven, rijp	+	7,7	Olijven	-	4,0	Tuinkers	-	2,3
Eekhoorntjesbrood	+	4,0	Paardenvlees	-	20,0	Uien	+	3,0
Eendenvlees	-	10,0	Paling	-	30,0	Varkensvlees	-	38,0
Eieren	-	25,0	Paprika	+	5,0	Veldsla	+	14,0
Erwten, rijp	-	3,4	Paranoten	-	8,8	Vermicelli	-	5,0
Erwten vers	+	5,1	Pekelvlees	-	20,0	Vijgen gedroogd	+	28,0
Erwten Grauw	+	49,0	Peren	+	3,2	Vla	-	6,0
Framboos	+	6,0	Perziken	+	6,4	Volkorenbrood	-	6,0
Gehakt rauw	-	20,0	Peterselie	+	8,0	Volle melk	+	2,0
Gerst	-	9,0	Peultjes	+	3,0	Walnoten	-	8,0
Gerstemeel	-	20,0	Pinda's	-	12,7	Waterkers	+	7,7
Geitenmelk	+	2,4	Platvis tonh/bot	-	5,0	Wei producten	+	2,6
Gierst	-	9,0	Pompoen	+	2,0	Witbrood	-	10,0
Grapefruit	+	10,0	Postelein	+	10,0	Witlof	-	2,0
Groenekool in dec	+	4,0	Prei	+	7,0	Witte bonen	+	12,1
Groene kool in maart	+	0,2	Preiselbaren (vossebes)	+	7,0	Witte kool	+	6,0
Grutten	-	13,7	Princessebonen	+	11,5	Wortelen	+	10,0
Haas	-	15,0	Pruimen, zoet	+	5,8	Yoghurt	-	3,0
Haring	-	3,0	Raapstelen	+	7,0	Zalm	-	5,0
Haver	-	10,0	Rabarber alleen steel	+	6,3	Zoetwatervis	-	11,8
Havervlokken	-	9,2	Radijs	+	5,0	Zonnebloempitolie	-	40,0
Hazelnoten	-	2,0	Ramenas	+	3,1	Zoutwatervis	-	20,0
Kaas	-	18,1	Ramenas zwart id zomer	+	39,4	Andere zuurhoudende producten: Alle		
Kabeljouw	-	5,0	Reuzel	-	50,0	soorten alcohol, waarbij jenever een		
Kalfsvlees	-	35,0				hogere minwaarde heeft dan wijn en bier		

Schuur 95 9205 BG Drachten

Tel 06-11378614 ludzer@dewenteltrap.nl