

Tabel basisch waarden van voeding

Ph	Voeding Sort Ph	Ph	Voeding Sort Ph	Ph	Voeding Sort Voedsel	Ph	Voeding Sort Voedsel
- 50	vet	+ 3	peultjes	- 25	100 g ei (gepeld)	+ 6	mandarijnen
- 25	100 g ei (gepeld)	+ 3	room	- 7	aal	- 7	margarine(plantaardig)
- 25	kip	+ 3	savooien kool	+ 2	aalbessen	+ 5	melk
- 25	kippen eiwit	+ 3	uien	+ 8	aardappelen	+ 8	meloen
- 24	vlees	+ 4	broccoli	+ 2	aardbei	+ 3	mierikswortel
- 23	rundvlees	+ 4	kokos	- 10	aardperen	- 12	olie plant.
- 20	gerstemeel	+ 4	magere melk	+ 35	abrikozen	- 4	olijven
- 20	schelvis	+ 4	rode kool	- 1	amandelen	+ 19	paardebloem
- 18	kaas (vette)	+ 4	sojakaas tofu	+ 5	ananas	+ 5	paprika
- 18	rijst zilvervlies	+ 4	venkel	+ 5	andijvie	+ 9	pastinaak
- 18	zilvervliesrijst	+ 5	ananas	+ 1	appelen	+ 3	peer
- 17	haring	+ 5	andijvie	- 5	artisjok	+ 3	peren
- 16	roggemeel	+ 5	bananen	+ 1	asperges	+ 8	perzik
- 13	spruiten	+ 5	bloemkool	+ 11	avocado	+ 9	peterselie
- 12	olie plant.	+ 5	champignons	+ 5	bananen	+ 3	peultjes
- 11	rijst wit	+ 5	framboos	+ 2	bessen	- 10	pinda's
- 11	rogge	+ 5	krenten	- 1	bier	+ 2	pompoen
- 11	vet (plantaardig)	+ 5	melk	+ 12	bieten	+ 10	postelein
- 11	witbrood (melk)	+ 5	paprika	+ 8	bleek selderij	+ 7	prei
- 10	aardperen	+ 5	pruimen	+ 5	bloemkool	+ 5	pruimen
- 10	havervlokken	+ 5	radijs	+ 10	boerenkool	+ 7	raapstelen
- 10	linzen	+ 5	snijbonen	- 4	bonen (bruin/wit)	+ 10	rabarber
- 10	pinda's	+ 6	koolrabi	- 4	boter	+ 5	radijs
- 9	gerst	+ 6	kruisbessen	+ 8	bramen	+ 40	rammenas
- 9	gierst	+ 6	mandarijnen	+ 10	brandnetels	+ 14	rietsuiker (ongeraffineerd.)
- 8	chocolade	+ 7	druiven	+ 4	broccoli	- 3	rijst (gepolijst)
- 8	kippen eigeel	+ 7	prei	- 5	brood volkoren	- 11	rijst wit
- 8	koffie	+ 7	raapstelen	- 4	bruine bonen	- 18	rijst zilvervlies
- 8	tarwebloem	+ 8	aardappelen	- 5	cacaopoeder	+ 12	rode biet
- 8	walnoten	+ 8	bleek selderij	- 2	cashewnoten	+ 4	rode kool
- 7	aal	+ 8	bramen	+ 5	champignons	- 11	rogge
- 7	margarine(plantaardig)	+ 8	meloen	- 8	chocolade	- 16	roggemeel
- 6	volkorenbrood	+ 8	perzik	+ 10	citroenen	+ 3	room
- 5	artisjok	+ 8	spinazie vroeg	+ 9	dadels	+ 15	rozijnen
- 5	brood volkoren	+ 9	dadels	+ 3	doperwten vers	- 23	rundvlees
- 5	cacaopoeder	+ 9	pastinaak	+ 7	druiven	+ 3	savooien kool
- 5	kaas mager	+ 9	peterselie	- 4	erwten	- 20	schelvis
- 5	kabeljauw	+ 9	sinaasappels	+ 5	framboos	+ 2	schorseneren
- 4	bonen (bruin/wit)	+ 10	boerenkool	- 9	gerst	+ 11	selderijknol
- 4	boter	+ 10	brandnetels	- 20	gerstemeel	+ 9	sinaasappels
- 4	bruine bonen	+ 10	citroenen	- 9	gierst	+ 14	sla
- 4	erwten	+ 10	grapefruit	+ 10	grapefruit	+ 5	snijbonen
- 4	kapucijners	+ 10	knoflook	+ 49	graauwe erwten	+ 38	sojabonen
- 4	olijven	+ 10	koolraap	- 17	haring	+ 4	sojakaas tofu
- 3	kikkererwten	+ 10	koolraap	- 10	havervlokken	+ 12	sperziebonen
- 3	rijst (gepolijst)	+ 10	postelein	- 18	kaas (vette)	+ 28	spinazie
- 3	tarwemeel	+ 10	rabarber	- 5	kaas mager	+ 8	spinazie vroeg
- 3	volkorenmeel	+ 10	witte kool	- 5	kabeljauw	+ 14	spitskool
- 3	yoghurt	+ 10	worteltjes	- 4	kapucijners	- 13	spruiten
- 3	zalm	+ 11	avocado	+ 2	karnemelk	- 8	tarwebloem
- 2	cashewnoten	+ 11	knolselderij	+ 12	kastanjes	- 3	tarwemeel
- 2	witlof	+ 11	selderijknol	+ 3	kersen	+ 14	tomaten
- 2	witte bonen	+ 12	bieten	+ 18	kiemen	+ 3	uien
- 1	amandelen	+ 12	kastanjes	- 3	kikkererwten	+ 14	veldsla
- 1	bier	+ 12	rode biet	- 25	kip	+ 4	venkel
- 0	kristalsuiker	+ 12	sperziebonen	- 8	kippen eigeel	- 50	vet
+ 1	appelen	+ 14	rietsuiker (ongeraffineerd.)	- 25	kippen eiwit	- 11	vet (plantaardig)
+ 1	asperges	+ 14	sla	+ 10	knoflook	+ 28	vijsen, gedroogd
+ 1	wijn	+ 14	spitskool	+ 11	knolselderij	- 24	vlees
+ 2	aalbessen	+ 14	tomaten	- 8	koffie	- 6	volkorenbrood
+ 2	aardbei	+ 14	veldsla	+ 4	kokos	- 3	volkorenmeel
+ 2	bessen	+ 15	rozijnen	+ 31	komkommer	- 8	walnoten
+ 2	karnemelk	+ 18	kiemen	+ 10	koolraap	+ 1	wijn
+ 2	mais	+ 19	paardebloem	+ 6	koolrabi	- 11	witbrood (melk)
+ 2	pompoen	+ 28	spinazie	+ 5	krenten	- 2	witlof
+ 2	schorseneren	+ 28	vijsen, gedroogd	- 0	kristalsuiker	- 2	witte bonen
+ 3	doperwten vers	+ 31	komkommer	+ 6	kruisbessen	+ 10	witte kool
+ 3	kersen	+ 35	abrikozen	+ 10	linzen	+ 10	worteltjes
+ 3	mierikswortel	+ 38	sojabonen	+ 4	magere melk	- 3	yoghurt
+ 3	peer	+ 40	rammenas	+ 2	mais	- 3	zalm
+ 3	peren	+ 49	graauwe erwten			- 18	zilvervliesrijst

De waarden in deze tabel hebben betrekking op rauwe producten (per 100 gram). Bij het koken van groenten gaan waardevolle basenvormende mineralen verloren. Kook groenten daarom zo kort mogelijk en verwerk het groentenat in soep of saus. Het ideale uur/basisch evenwicht in de maaltijden is 20/80