

Voedingstabel Bloedgroep O incl. verzurende invloed van de producten

Vlees			Zuivelproducten			Vis					
Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Hart		Eend	---	Bacon		Heilzaam		Neutraal		Belastend	
Kalf	---	Fazant	---	Gans	---	Neutraal		Neutraal		Blauwe kaas	
Lam		Kalkoen	--	Ham		Ei (1x per week)	---	Brie		Blauwbaars	
Lever		Kip	---	Varkensvlees	---	Geitenkaas	-	Camembert		Elft	
Rund	---	Konijn				Mozzarella		Cheddar		Haring, zuur	---
Schaap		Kwartel	---			Roomboter	-	Cottage cheese		Haring, vers	---
Wild		Patrijs	---			Sojakaas		Edammer		Heek	
						Sojamelk	++	Emmentaler		Heilbot	
						Soja Yoghurt		Geitenmelk	+	Houting	
								Goudse kaas		Kabeljauw	
								Gruyère		Makreel	
								IJs		Red Snapper	
								Karnemelk	+	Red snapper	
								Kefir		Regenboogforel	
								Melk, koe	+	Sardine	
								Melkpoeder		Snoek	
								Neufchatel		Steur	
								Parmezaanse kaas		Tegelvis	
								Provolone		Tong	
								Ricotta		Zalm	
								Roomkaas			
								Wei			
								Yoghurt			
								Zwitserse kaas			

Olie en Vetten			Noten & Zaden			Bonen & Peulvruchten					
Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Lijnzaadolie	0	Canola-olie		Katoenzaadolie		Heilzaam		Neutraal		Belastend	
Olijfolie		Kabeljauwolie		Maïskiemolie		Pompoenzaad	+++	Amandelen	+	Cashewnoten	
		Levertraan		Pindaolie		Walnoten	--	Hazelnoten	-	Maanzaad	
		Raapzaadolie		Saffloerolie				Kastanjes	+++	Paranoten	
		Sesamolie						Macadamia's		Pinda's	--
		Zonnebloemolie						Pecannoten		Pistachenoten	
								Pijnboempitten			
								Sesamzaad	---		
								Tahin (sesampasta)			
								Zonnebloempitten	+++		

Kruidenthee			Dranken			Ontbijtproducten					
Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Citroen		Duizendblad		Aardbeiblad		Heilzaam		Neutraal		Belastend	
Fenegriek		Framboos		Gentiaan		Mineraalwater		Bier		Cola	
Gember		Ginseng		Gulden roede		zonder prik		Groene thee		Frisdranken	
Pepermunt		Groene munt		Herderstasje				Wijn, rode		Gedistilleerd	
Rozenbottel		Hoefblad (klein)		Klein hoefblad				Wijn, witte		Koffie	
		Kamille		Rode klaver						Thee, zwarte	
		Meidoorn		Senna							
		Salie		Sint-janskruid							
		Valeriaan									
		Zoethout									

+++ Sterk ontzurend

++ Matig ontzurend

+ Licht ontzurend

0 Neutraal

- Licht verzurend

-- Matig verzurend

--- Sterk verzurend

Voedingstabel Bloedgroep O incl. verzurende invloed van de producten (vervolg)

Groenten

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Aardappels, zoete		Asperges	+	Aardappels, rode	+
Aardperen		Bamboescheuten		Aardappels, witte	+
Andijvie, vers	++	Bosuitjes		Alfalfakiemen	++
Artisjokken	-	Cantharellen	+	Aubergine	+
Bieten, loof	+++	Courgette		Avocado	+
Bindsla		Rettich	+	Bloemkool	+
Boerenkool, dec	+	IJsbergsla, vers	++	Champignons	
Boerenkool, maart	0	Komkommer, vers	+++	Kool, Chinese	
Broccoli	0	Koolraap	+	Kool, rode	+
Cichoreiwortel		Lente ui		Kool, witte	+
Koolrabi, blad	++	Oesterzwammen		Mais	+
Koolrabi, knollen	+	Olijven, groen	+++	Olijven, Griekse	+++
Mierikswortel		Paddestoelen	+	Olijven, Spaanse	+++
Okra's		Paksoi		Olijven, zwarte	+++
Paardebloem	+++	Paprika, geel	+	Shii-take	
Paprika's, rode	+	Paprika, groen	+	Spruitjes	--
Pastinaak		Peultjes			
Pompoen	+	Radijs	+		
Prei	++	Rode biet			
Rapen		Rucola			
Snijbiet		Selderij, loof	++		
Snijbietten		Selderij, knol	+		
Spinazie, April	++	Sjalot			
Spinazie, gekookt	+	Tahoe gebakken	0		
Spinazie, rauw	++	Taugé	+		
Uien, gele & rode	+	Tempé			
Zeewier		Tomaten	++		
		Tuinbonen			
		Venkel			
		Waterkers	++		
		Witlof	+		
		Wortelen	++		

Fruit

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Pruimen, blauwe	+	Aalbessen, zwart	+	Aardbeien	+
Pruimen, gedroogde		Aalbessen, rood	+	Bakbanaan	
Pruimen, groene	+	Abrikozen	+	Bramen	+
Pruimen, rode	+	Ananas	+	Kanaloep	
Vijgen, gedroogde	+++	Appels, rijp	+	Mandarijnen	++
Vijgen, verse		Appels, onrijp	+	Sinaasappels	++
		Bananen, rijp	++	Suikermeloen	
		Bananen, onrijp	+		
		Bessen, zwarte			
		Bessen, rode			
		Bosbessen	+		
		Cactusvijgen			
		Citroenen	+		
		Dadels	+		
		Druiven, vers	+		
		Frambozen	+		
		Granaatappel			
		Grapefruit			
		Guave			
		Kersen	+		
		Kiwi			
		Kruisbes			
		Kumquats			
		Limoen	+		
		Lychees			
		Mango	++		
		Meloen			
		Nectarine			
		Papaja	+++		
		Peren	+		
		Perzik	+		
		Rozijnen	+++		
		Stervrucht			
		Veenbessen			
		Vlierbes			
		Watermeloen			

Smaakmakers

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Carobe		Agar-agar		Azijn, appelcider	
Cayennepeper		Ahornsiroop		Azijn, balsamico	
Kelp		Anijs		Azijn, rode wijn	
Kerriepoeder		Basilicum		Azijn, witte	
Knoflook, verse	+	Bergamot		Glucosestroop	
Kurkuma		Bieslook	+	Kaneel	
Mierikswortel	+	Chilipeper		Kappertjes	
Peterselie	+++	Cacao	+	Maïzena	
Zeewier		Dille	+++	Nootmuskaat	
		Dragon		Peper, witte	
		Gelatine		Peper, zwarte	
		Gember		Vanille	
		Groene munt			
		Honing			
		Jamaicapeper			
		Kappertjes			
		Kardemom			
		Karwij			
		Kervel			
		Komijn			
		Koriander			
		Kummel			
		Majoraan			
		Mayonaise			
		Miso			
		Mosterd			
		Peper, korrels			
		Peper, rode			
		Peperpunt			
		Rode Peper			
		Rozemarijn			
		Saffraan			
		Salie			
		Sojasaus			
		Tamari			
		Tijm			
		Venkel			
		Worcestersaus			
		Zout			

Brood & Crackers

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Brood, glutenvrij		Knäckebröd	-	Bagels, tarwe	
Gierst		Rijstmeelbrood	---	Engelse muffins	
Knäckebröd	-	Rijstwafels		Haverkoekjes	
Rijstmeelbrood	---	Roggebrood		Maïsmuffins	
Rijstwafels		Roggeknäckebröd		Matzes, tarwe	
Roggebrood		Sojameelbrood		Meergranenbrood -	
Roggeknäckebröd		Speltbrood		Tarwebrood, gekiemd	
Sojameelbrood				Volkorenbrood -	
Speltbrood				Wintertarwe	

Granen & Pasta's

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Aardpeer		Boekweit	-	Bulgur	
Boekweit	-	Gerstebloem	---	Couscous	
Gerstebloem	---	Pasta, glutenvrij		Pasta, tarwe	
Pasta, glutenvrij		Quinoa		Seitan	
Pasta, glutenvrij		Rijst, basmati		Sobaspaghetti	
Quinoa		Rijst, wilde	--	Tarwebloem, wit	
Rijst, basmati		Rijst, witte	---	Volkerentaruweel	
Rijst, wilde	--	Rijst, zilvervlies			
Rijst, witte	---	Rijstmeel	-		
Rijst, zilvervlies		Roggemeel	---		
Rijstmeel	-				
Roggemeel	---				

Sappen

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Ananas		Abrikozen		Appel	
Pruimen		Druiven		Appelcider	
Zwarte kersen		Grapefruit		Kool	
		Groentesap, van		Sinaasappel	
		aanbevolen groenten			
		Komkommer			
		Papaja			
		Selderie			
		Tomaten, met citroen			
		Wortel			

+++ Sterk ontzurend

++ Matig ontzurend

+ Licht ontzurend

0 Neutraal

- Licht verzurend

-- Matig verzurend

--- Sterk verzurend

Voedingstabel Bloedgroep A incl. verzurende invloed van de producten

Vlees

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
		Kalkoen	--	Bacon	---
		Kip	---	Eend	---
				Fazant	---
				Gans	---
				Ham	---
				Hart	---
				Kalf	---
				Konijn	---
				Kwartel	---
				Lam	---
				Lever	---
				Patrijs	---
				Rund	---
				Schaap	---
				Varken	---
				Wild	---

Zuivelproducten

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
		Sojakaas	---	Blauwe kaas	---
		Sojamelk	++	Boerenkaas	---
		Sojayoghurt	---	Boter	-
		Tahoe, Tofu	---	Brie	---
				Camembert	---
				Cheddar	---
				Cottage cheese	---
				Edammer	---
				Emmentaler	---
				Goudse kaas	---
				Gruyère	---
				IJs	---
				Jarlsberg	---
				Karnemelk	+
				Melk, koe	+
				Melkpoeder	---
				Parmezaanse kaas	---
				Provolone	---
				Roomkaas	---
				Smeerkaas	---
				Zwitserse kaas	---

Vis

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
		Kabeljauw	---	Haai	---
		Karper	---	Snoek	---
		Makreel	---	Spiering	---
		Red Snapper	---	Steur	---
		Regenboogforel	---	Tonijn	---
		Sardine	---	Witte baars	---
		Slakken	---	Zeebaars	---
		Snoekbaars	---	Zeebrasem	---
		Tandbaars	---	Zwaardvis	---
		Witvis	---		
		Zalm	---		
		Zeeduivel	---		
		Zeeforel	---		
		Zilverbaars	---		

Olie en Vetten

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Lijnzaad olie	0	Caola-olie	---	Arachideolie	---
Olijfolie	0	Kabeljauwolie	---	Katoenzaadolie	---
		Koolzaadolie	---	Maïskiemolie	---
		Levertraan	---	Safflorolie	---
		Raapzaaolie	---	Sesamzaadolie	---
		Zonnebloemolie	---		

Noten & Zaden

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Pinda's	--	Amandelen	+	Cashewnoten	---
Pompoempitten	+++	Hazelnoten	-	Paranoten	-
		Kastanjes	+++	Pistachenoten	---
		Maandzaad	---		
		Macadamia's	---		
		Pijnboompitten	---		
		Sesamzaad	---		
		Tahin (sesampasta)	---		
		Walnoten	---		
		Zonnebloempitten	+++		

Bonen & Peulvruchten

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Adukibonen	---	Cannellini bonen	---	Bruine bonen	---
Kievitsbonen	---	Erwten, gekookt	--	Kidneybonen	---
Linzen, alle	+	Erwten, rijp	-	Kikkererwten	---
Linzen, gekookt	--	Erwten, Vers	+	Limabonen	---
Soja bonen	+	Peultjes	---	Tamarindezaden	---
Sojabonen, gekieemd	+	Snijbonen	++	Tuinbonen	---
Sojabonen, gekookt	---	Sperziebonen, vers	---		
Zwarte bonen	---		++		
Zwartoog bonen	---	Witte bonen	++		

Kruidenthee

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Aloë	---	Aardbeidenthee	---	Cayenne	---
Echinacea	---	Berk	---	Kattekruid	---
Fenegriek	---	Duizendblad	---	Maïsstempels	---
Gember	---	Eikenbast	---	Rabarber, chinese	---
Ginseng	---	Framboos	---	Rode klaver	---
Groene thee	---	Gentiaan	---	Zuring	---
Kamille	---	Groene munt	---		
Mariadistel	---	Hoefblad	---		
Meidoorn	---	Pepermunt	---		
Rozenbottel	---	Salie	---		
Valeriaan	---	Zoethout	---		

Dranken

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Groene thee	---	Mineraalwater zonder priik	---	Bier	---
Koffie	---	Wijn, witte	---	Cola	---
Wijn, rode	---			Frisdranken	---
				Gedistilleerd	---
				Sodawater	---
				Thee, zwarte	---

Ontbijtproducten

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Amarand	---	Cornflakes	---	Aardappelmeel	---
Boekwijn	---	Gerst, vlokken	---	Meergranenvlokken	---
		Gierst, gepoft	---	Muesli, geroosterd	---
		Havermout	---	Tarwekiemen	---
		Havervlokken	---	Tarwemeel	--
		Haverzemelen	---	Tarwezemelen	+
		Kamut	---		
		Maïsmeeel	+		
		Rijst, gepoft	---		
		Rijstmeel	-		
		Spelt	---		

+++ Sterk ontzurend

++ Matig ontzurend

+ Licht ontzurend

0 Neutraal

- Licht verzurend

-- Matig verzurend

--- Sterk verzurend

Voedingstabel Bloedgroep A incl. verzurende invloed van de produkten (vervolg)

Groenten

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Aardpeer		Andijvie	++	Aardappelen, rode	+
Alfalfakiemen	++	Asperges	+	Aardappelen, witte	+
Artisjokken	-	Avocado	+	Aardappelen, zoete	
Bieten, loof	+++	Bamboescheuten		Aubergine	+
Bindsla		Bieten	++	Champignons	
Boerenkool, dec	+	Bloemkool	+	Kool, chinese	
Boerenkool, maart	0	Cantharellen	+	Kool, rode	+
Broccoli	0	Courgette		Kool, witte	+
Koolraap	+	IJsbergsla, vers	++	Olijven, griekse	+++
Koolrabi, blad	++	Komkommer, vers		Olijven, zwarte	+++
Koolrabi, knollen	+		+++	Paprika, gele	+
Lente Ui		Maïs	+	Paprika, groene	+
Okra's		Oesterzwammen		Paprika, rode	+
Paardebloem	+++	Olijven, groene	+++	Paprika, rode	++
Pastinaak		Paksoi		Tomaten	++
Prei	++	Peultjes			
Rapen		Pompoen	+		
Snijbieten		Radijs	+		
Spinazie, april	++	Rettich	+		
Spinazie, gekookt	+	Rode Biet			
Spinazie, rauw	++	Selderij, loof	++		
Tempeh		Selderij, knol	+		
Tahoe, gebakken	0	Shii-take			
Uien, gele & rode	+	Sjalot			
Wortelen	++	Spruitjes	--		
		Tauge	+		
		Uien, groene			
		Venkel			
		Waterkers	++		
		Witlof	+		
		Zeewier			
		Zoete Mais			

Fruit

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Abrikozen	+	Aalbessen, rood	+	Cantaloe	
Ananas	+	Aalbessen, zwart	+	Bakbanaan	
Bosbessen	+	Aardbeien	+	Bananen, onrijp	+
Bramen	+	Appels, onrijp	+	Bananen, rijp	++
Citroen	+	Appels, rijp	+	Kokosnoten	
Grapefruit		Bessen, rode		Mandarijnen	++
Kersen	+	Bessen, zwarte		Mango	++
Pruimen, blauwe	+	Dadels	+	Papaja	+++
Pruimen, gedroogde		Druiven, vers	+	Rabarber	+
Pruimen, groene	+	Frambozen	+	Sinaasappel	++
Pruimen, rode	+	Granaatappel		Suikermeloen	
Rozijnen		Guave			
Veenbessen		Kiwi			
Vijgen, gedroogde	+++	Kruisbes			
Vijgen, verse		Limoen	+		
		Meloen			
		Meloen, water			
		Nectarine			
		Peren	+		
		Perzik	+		
		Rozijnen	++		
		Stervrucht			
		Veenbessen			
		Vlierbes			
		Watermeloen			
		Zwarte bramen			

Smaakmakers

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Gember		Agar-Agar		Azijn, appel	
Knoflook, verse	+	Ahornsiroop		Azijn, balsamico	
Mierikswortel	+	Anijs		Azijn, rode wijn	
Miso		Basilicum		Azijn, witte	
Mosterd		Bieslook	+	Gelatine	
Peterselie	+++	Cacao	++	Kappertjes	
Shoyu		Dille	+	Peper cayenne	
Tamari		Dragon		Peper, rode	
		Groene munt		Peper, witte	
		Honing		Peper, zwarte	
		Jamaicapeper			
		Kaneel			
		Kappertjes			
		Kerrie			
		Kervel			
		Komijn			
		Koriander			
		Kummel			
		Kurkuma			
		Laurier			
		Maizena			
		Majoraan			
		Mint			
		Nootmuskaat			
		Oregano			
		Paprikapoeder			
		Pepermunt			
		Rozemarijn			
		Saffraan			
		Salie			
		Tijm			
		Vanille			
		Venkel			
		Zeewier			
		Zout			

Brood & Crackers

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Kiembrood zonder tarwe		Gierst		Engelse muffins	
Tarwebrood, kiem		Glutenvrij brood		Harte tarwe	-
Rijstwafels		Havermuffins		Maismuffins	
Sojabrood		Knäckebröd		Meergranenbrood	-
		Rijstmeelbrood	---	Tarwebagels	
		Roggemeel		Tarwematzen	
		Speltbrood		Tarwezemelenmuffins	
				Volkorenbrood	-

Granen & Pasta's

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Boekweit	-	Gerstebloem	---	Bloem, tarwe	
Havermeel	-	Couscous		Bloem, bulgurmeel	
Rijstmeel	-	Quinoa		Bloem, witte	
Roggemeel	---	Rijst, basmati		Pasta, witte	
Sobaspaghetti		Rijst, wilde	--	Pasta, spinazie	
		Rijst, witte	---		
		Rijst, zilvervlies			
		Spelt			
		Spelt pasta			

Sappen

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Abrikozen		Appel		Papaja	
Ananas		Appelcider		Sinaasappel	
Grapefruit		Druiven		Tomaten	
Kersen, zwarte		Groentesap van aanbevolen groenten			
Pruimen, gedroogde		Komkommer			
Selderie		Koolveenbessen			
Water met citroen					
Wortel					

+++ Sterk ontzurend

++ Matig ontzurend

+ Licht ontzurend

0 Neutraal

- Licht verzurend

-- Matig verzurend

--- Sterk verzurend

Voedingstabel Bloedgroep B incl. verzurende invloed van de producten



Vlees			Zuivelproducten			Vis											
Heilzaam	pH		Neutraal	pH		Belastend	pH		Heilzaam	pH		Neutraal	pH		Belastend	pH	
Konijn			Fazant	---		Bacon			Bot			Gele baars			Aal		
Lamsvlees			Kalfsvlees	---		Eend	---		Brie			Haai			Ansjovis		
Schapenvlees			Kalkoen	--		<i>Gans</i>			Camembert			Haring, verse	---		Barracuda		
Wild			Lever			<i>Ham</i>			Cheddar			Haring, zure	---		Conch		
			Rund	---		<i>Hart</i>			Colby			Inktvis			Garnalen		
						<i>Kip</i>	---		Edammer			Karper			Gerookte zalm		
						<i>Kwartels</i>	---		Ei (1 x per week)	---		Meerval			Gestreepte baars		
						<i>Patrijs</i>	---		Emmentaler			Regenboogforel			Kammosselen		
						<i>Varken</i>	---		Goudse kaas			Rode Snapper			Krab		
									Gruyère			Sint Jakobsschelp			Kroonslak		
									Jarlsberg			Spiering			Mosselen		
									Karnemelk	+		Tegelvis			Oesters		
									Kwark	---		Tonijn			Rivierkreeft		
									Melkpoeder			Witte baars			Slakken		
									Munster			Witvis			Witte Steur		
									Parmezaanse kaas			Zalm			Zeekreeft		
									Provolone			Zeebaars					
									Roomkaas			Zeebrasem					
									Sojakaas			Zeeduivel					
									Sojamelk	++							
									Sojayoghurt								
									Zwitserse kaas								
									Weï								

Olie en Vetten			Noten & Zaden			Bonen & Peulvruchten											
Heilzaam	pH		Neutraal	pH		Belastend	pH		Heilzaam	pH		Neutraal	pH		Belastend	pH	
Olijfolie	0		Levertraan			Arachideolie			Kidneybonen			Bruinebonen			Adukibonen		
			Lijnzaadolie			Katoenzaadolie			Limabonen			Snijbonen	++		Adzukibonen		
						Maïskiemolie						Sojabonen	+		Kievietsbonen		
						Raapzaadolie						Sojabonen, gekiemd	+		Zwarte bonen		
						Saffloerolie						Sojabonen, gekookt	-		Zwartoogbonen		
						Sesamzaadolie						Sperziebonen	++		Linzen, alle	+	
						Zonnebloemolie						Tamarindezaden			Linzen, gekookt	--	
												Witte bonen	++				
												Doperwten					
												Groene Erwten					

Kruidenthee			Dranken			Ontbijtproducten											
Heilzaam	pH		Neutraal	pH		Belastend	pH		Heilzaam	pH		Neutraal	pH		Belastend	pH	
Frambozenblad			Aardbeienthee			Groene thee			Gierst			Muesli, geroosterd			Amarant		
Gember			Berk						Havermout			Granola			Boekweit		
Ginseng			Duizendblad						Havervlokken			Maïzena			Cornflakes		
Pepermunt			Eikenbast						Rijst, gepoft			Rijstmeel	-		Gerst		
Peterselie			Groene munt						Rijstvlokken			Rozijnen			Kamut		
Rozenbottel			Groene thee						Spelt			Krenten			Maïsmeeel	+	
Zoethout			Kamille												Rogge		
			Meidoorn												Tarwemeel	--	
			Sint Janskruid												Tarwezemelen	+	
			Valeriaan												Meergranenvlokken		

+++ Sterk ontzurend ++ Matig ontzurend + Licht ontzurend 0 Neutraal - Licht verzurend - - Matig verzurend - - - Sterk verzurend

Voedingstabel Bloedgroep B incl. verzurende invloed van de producten (vervolg)

Groenten				Fruit				Smaakmakers									
Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Aardappels, zoete		Aardappels, rode	+	Aardpeer		Ananas	+	Aalbessen, rood	+	Cactusvijgen		Cayenne		Agar-Agar		Gelatine	
Aubergine	+	Aardappels, witte	+	Artisjok	-	Banaan, rijp	++	Aalbessen, zwart	+	Granaatappels		Gember		Ahornsiroop		Kaneel	
Bieten	++	Alfalfakiemen	++	Avocado	+	Banaan, onrijp	+	Aardbeien	+	Kaki		Kerrie		Anijs		Maïzena	
Bieten, loof	+++	Andijvie	++	Maïs	+	Druiven, witte	+	Abrikozen	+	Kokosnoot		Mierikswortel	+	Azijn, appelcider		Peper, witte	
Bloemkool	+	Asperges	+	Olijven, Griekse	+++	Druiven, rode	+	Appels	+	Rabarber	+	Mosterd		Azijn, balsimico		Peper, zwarte	
Boerenkool, dec	+	Bamboescheuten		Olijven, groene	+++	Druiven, blauwe	+	Bakbanaan		Stervrucht		Peterselie	+++	Azijn, rode wijn		Piment	
Boerenkool, maart	0	Bindsla		Olijven, zwarte	+++	Papaja	+++	Bessen, rode						Azijn, witte		Tapioca	
Broccoli	0	Bosuitjes	+	Pompoen	+	Pruimen, blauwe	+	Bessen, zwarte						Basilicum			
Champignons		Cichoreiwortel		Radijs	+	Pruimen, groene	+	Bosbessen	+					Bieslook	+		
Kool, Chinese		Courgette		Taugé	+	Pruimen, rode	+	Bramen	+					Cacao	++		
Kool, witte	+	Dille		Tempé	+	Veenbessen		Citroenen	+					Dille	+		
Kool, rode	+	IJsbergsla	++	Tahoe, gebakken	0			Dadels	+					Dragon			
Limabonen		Kastanje		Tomaat	++			Frambozen	+					Groene munt			
Mosterblad		Kervel						Grapefruit						Honing			
Shii-take		Knoflook						Guave						Kappertjes			
Paprika, gele	+	Komkommer	+++					Kersen	+					Kervel			
Paprika, groene	+	Koolraap	+					Kiwi						Knoflook, vers	+		
Paprika, rode	+	Koolrabi, loof	++					Kruisbessen						Komijn			
Pastinaken		Koolrabi, knollen	+					Kumquat						Koriander			
Peterselie		Mierikswortel						Limoenen	+					Laurier			
Rode biet		Oesterzwammen						Mandarijnen	++					Munt			
Spruitjes	--	Okra						Mango	++					Nootmuskaat			
Tuinbonen		Paardebloemen	+++					Meloen, suikermeloen						Oregano			
Wortels	++	Paksoi						Nectarines						Paprikapoeder			
		Prei	++					Peren	+					Peper, rode			
		Rapen						Perziken	+					Pepermint			
		Rettich	+					Pruimen, gedroogde						Rozemarijn			
		Rode sla						Rozijnen	++					Saffraan			
		Rucola						Sinaasappels	++					Salie			
		Selderij, loof	++					Vijgen, gedroogde	+++					Sojasaus			
		Selderij, knol	+					Vijgen, verse						Tijm			
		Sjalotjes						Vlierbessen						Vanille			
		Snijbieten						Zwarte bramen						Zeewier			
		Spinazie, april	++											Zout			
		Spinazie, gekookt	+														
		Spinazie, rauw	++														
		Uien	+														
		Venkel															
		Waterkers	++														
		Witlof	+														
		Zeewier															

Brood & Crackers				Granen & Pasta's				Sappen									
Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Kiembrood		Glutenvrij brood		Maïsmuffins		Havermeel	-	Speltmeel		Boekweit	-	Ananas		Abrikozen		Tomaten	
Gierst		Havervlokkenmuffins		Meergranenbrood	-	Rijstmeel	-	Quinoa		Bolgur		Druiven		Appel			
Haverbrood		Sojameelbrood		Roggebrood				Basmattirijst		Couscous (tarwe)		Kool		Appelcider			
Rijstbrood	---	Speltbrood		Roggecrackers				Witte rijst	---	Gerstmeel		Papaja		Grapefruit			
Rijstwafels				Tarwebagels				Zilvervlies rijst	--	Roggemeel	---	Veenbessen		Kersen, zwarte			
				Volkorenbrood	-					Volkerentarmeeel				Komkommer			
				Knäckebröd	-					Griesmeel				Selderie			
				Wintertarwe						Pasta's				Sinaasappel			
										Wilde rijst				Water met citroen			
										Boekweitspaghetti				Wortel			

+++ Sterk ontzurend

++ Matig ontzurend

+ Licht ontzurend

0 Neutraal

- Licht verzurend

-- Matig verzurend

--- Sterk verzurend

Voedingstabel Bloedgroep AB incl. verzurende invloed van de producten



Vlees

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Kalkoen	--	Fazant	---	Bacon	
Konijn		Lever		Eend	---
Lamsvlees				Gans	
Schapenvlees				Ham	
				Hart	
				Kal	-- -f
				Kip	---
				Kwartels	---
				Patrijs	---
				Rund	---
				Varken	---
				Wild	

Zuivelproducten

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Boerenkaas		Cheddar		Blauwe kaas	
Cottage Cheese		Colby		Boter	-
Feta	-	Edammer		Brie	
Geitenkaas	-	Emmentaler		Camembert	
Geitenmelk	+	Goudse kaas		IJs	
Kefir		Gruyère		Karnemelk	+
Mozarella		Melk, koe	+	Parmezaanse kaas	
Ricotta		Melkpoeder		Provolone	
Yoghurt		Monterey Jack		Sorbet	
Zure room		Munster		Smeerkaas	
		Roomkaas			
		Sojamelk	++		
		Wei			
		Zwitserse kaas			

Vis

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Elft		Gele baars		Aal	
Heek		Haai		Ansjovis	
Kabeljauw		Haring, verse	---	Barracuda	
Makreel		Haring, zure	---	Bot	
Regenboogforel		Inktvis		Conch	
Rode Snapper		Karper		Garnalen	
Sardine		Kaviaar		Gerookte zalm	
Slakken		Meerval		Gestreepte baars	
Snoek		Mosselen		Krab	
Steur		Sint Jakobsschelp		Kreeft	
Tandbaars		Snapper		Kroonslak	
Tonijn		Spiering		Octopus	
Zeebaars		Tegelvis		Rivierkreeft	
Zeebrasem		Witte baars		Schelvis	
Zeeduivel		Witvis		Tong	
Zeeforel		Zalm		Witte Steur	
		Zwaardvis			

Olie en Vetten

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Olijfolie	0	Arachideolie		Katoenzaadolie	
		Levertraan		Maïskiemolie	
		Lijnzaadolie		Raapzaadolie	
				Saffloerolie	
				Sesamzaadolie	
				Zonnebloemolie	

Noten & Zaden

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Kastanjes	+++	Amandelen	+	Hazelnoten	-
Pinda's	--	Cashewnoten		Maanzaad	
Walnoten	--	Macadamia's		Pompoenpitten	+++
		Paranoten		Sesamzaad	---
		Pijnboompitten		Zonnebloempitten	+++
		Pistachenoten			

Bonen & Peulvruchten

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Kievitsbonen		Groene bonen		Adukibonen	
Bruine bonen		Snijbonen	++	Adzukibonen	
Sojabonen	+	Sperziebonen	++	Limabonen	
Sojabonen, kiem	+	Witte bonen	++	Tuinbonen	
Sojabonen, gekookt-		Erwten, gekookt	---	Zwartoogbonen	
		Erwten, vers	+		
		Groene Erwten			
		Linzen, alle	+		
		Linzen, gekookt	--		

Kruidenthee

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Aardbeienblad		Berk		Aloë	
Alfalfa		Duizendblad		Fenegriek	
Gember		Eikenbast		Gentiaan	
Ginseng		Groene munt		Hop	
Groene thee		Sint Janskruid		Hoefblad	
Kamille		Valeriaan		Linde	
Meidoorn		Vlierbessen		Rode klaver	
Rozenbottel				Senna	
Zoethout					

Dranken

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Groene thee		Bier		Cola	
Koffie		Mineraalwater		Frisdranken	
		Sodawater		Gedistilleerd	
		Wijn, rode		Thee, zwarte	
		Wijn, witte			

Ontbijtproducten

Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Gierst		Aardappelzetmeel		Boekweit	
Haverzemelen		Amarant		Cornflakes	
Havervlokken		Gerst		Kamut	
Havermeel		Krenten		Maïsmeel	+
Rijst, gepoft		Muesli, geroosterd			
Rijstvlokken		Rozijnen			
Spelt		Sojameel			
		Tarwekiemen			
		Tarwevlokken			
		Tarwezemelen	+		

+++ Sterk ontzurend

++ Matig ontzurend

+ Licht ontzurend

0 Neutraal

- Licht verzurend

-- Matig verzurend

--- Sterk verzurend

Voedingstabel Bloedgroep AB incl. verzurende invloed van de producten (vervolg)

Groenten				Fruit				Smaakmakers					
Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Aardappelen, zoete		Aardappels, rode	+	Ananas	+	Abrikozen	+	Bananen, rijp	++	Agar-Agar		Amandelextract	
Alfalfakiemen	++	Aardappels, witte	+	Citroenen	+	Appels	+	Bananen, onrijp	+	Ahornsiroop		Anijs	
Aubergine	+	Andijvie	++	Druiven, witte	+	Bessen, rode		Cactusvijgen		Azijn, appelcider		Azijn, witte wijn	
Bieten	++	Asperges	+	Druiven, rode	+	Bessen, zwarte		Graanaatappels		Azijn, balsamico		Gelatine	
Bieten, loof	+++	Bamboescheuten		Druiven, blauwe	+	Bosbessen	+	Kaki		Azijn, rode wijn		Kappertjes	
Bloemkool	+	Bindsla		Grapfruit		Bramen	+	Kokosnoot		Basilicum		Maïzena	
Boerenkool, dec	+	Bosuitjes		Kiwi		Dadels	+	Rabarber	+	Bergamot		Peper, witte	
Boerenkool, maart	0	Champignons	+	Kruisbessen		Frambozen	+	Sinaasappels	++	Bieslook	+	Peper, zwarte	
Broccoli	0	Cichoreiwortel		Pruimen, blauwe	+	Kumquat		Stervrucht		Bonenkruid		Piment	
Komkommer	+++	Courgette		Pruimen, groene	+	Limoenen	+			Cacao	++	Tapioca	
Paardebloem	+++	Gember	+	Pruimen, rode	+	Mandarijnen	++			Dille	+		
Pastinaken		Kervel		Veenbessen		Meloen, suikermeloen				Dragon			
Peterselie		Kool, Chinese		Vijgen, gedroogde	+++	Nectarines				Groene munt			
Selderij, loof	++	Kool, rode	+	Vijgen, verse		Papaja	+++			Honing			
Selderij, biet	+	Kool, witte	+			Peren	+			Kappertjes			
Tempé		Koolrabi, loof	++			Perziken	+			Kaneel			
Tofu		Koolrabi, knollen	+			Pruimen, gedroogde				Kervel			
		Koriander				Rozijnen	++			Koenjit			
		Mierikswortel				Sinaasappels	++			Komijn			
		Oesterzwammen				Vierbessen				Koriander			
		Okra								Kruidnagel			
		<i>Olijven, Griekse</i>	+++							Laurier			
		<i>Olijven, groene</i>	+++							Munt			
		<i>Olijven, zwarte</i>	+++							Nootmuskaat			
		Paksoi								Paprikapoeder			
		Prei	++							Pepermunt			
		Rapen								Rozemarijn			
		Rettich	+							Saffraan			
		Shii-take								Salie			
		Sjalotjes								Sojasaus			
		Spinazie, april	++							Tamari			
		Spinazie, gekookt	+							Tamarinde			
		Spinazie, rauw	++							Tijm			
		Spruitjes								Vanille			
		Tomaten	+							Zeewier			
		Uien	+							Zout			
		Venkel											
		Witlof	+										
		Wortelen	++										
		Zeewier											

Brood & Crackers				Granen & Pasta's				Sappen					
Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Heilzaam	pH	Neutraal	pH	Belastend	pH
Kiembrood		Glutenvrij brood		Haver		Couscous		Druiven		Abrikozen		Sinaasappel	
Gierst		Meergranenbrood	-	Havermeel	-	Gerstmeel		Kool		Appel			
Knäckebröd		Havervlokkenmuffins		Tarwe, gekiemd		Griesmeel		Papaja		Appelcider			
Rijstbrood	---	Speltbrood		Rijstmeel	-	Speltmeel		Selderie		Ananas			
Rijstwafels		Tarwebagels		Roggemeel	---	Pasta's		Veenbessen		Grapfruit			
Roggebrood		Tarwematzes		Basmatirijst		Quinoa		Wortel		Komkommer			
Roggecrackers		Volkorenbrood	-	Rijst, wilde	--			Zwarte kersen		Pruimen			
Sojabrood		Wintertarwe		Rijst, witte	---					Water met citroen			
		Zuurdesembrood		Rogge									

+++ Sterk ontzurend

++ Matig ontzurend

+ Licht ontzurend

0 Neutraal

- Licht verzurend

-- Matig verzurend

--- Sterk verzurend

Omschrijving voedingstabel

In de voedingstabellen is de kennis van twee methoden gecombineerd. De basis van de tabellen is het bloedgroependieet. Deze methode geeft aan welke voedingsstoffen heilzaam, neutraal of belastend werken op het lichaam, afhankelijk van je bloedgroep. Uitgangspunt hierbij is dat bepaalde Lectinen in onze voeding veel lijken op de Antigenen van Bloedgroep A of B. Lectinen zijn veel voorkomende en gevarieerde eiwitten. Als je een voedselproduct eet dat eiwit-lectinen bevat die onverenigbaar zijn met je bloedgroep-antigen, richten de lectinen zich op een orgaan of lichaamssysteem en beginnen in dat gebied te samenklonteren. Zo heeft melk een op antigen B lijkende eigenschap, als iemand met bloedgroep A melk drinkt zal zijn systeem onmiddellijk het verklevingsproces beginnen om de lectinen in de melk af te stoten. Verschillende lectinen richten zich op verschillende organen en lichaamssystemen.

Als het intact zijnde lectineneiwit zich ergens in je lichaam vestigt, kleeft het cellen samen en worden ze gelabeld voor vernietiging. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld symptomen ontstaan als overgevoelig darmsyndroom, levercirrose of doorstromingsproblemen bij de nieren.

Met het bloedgroep-plan kun je:

- Veel voorkomende virussen en infecties voorkomen
- Afvallen, omdat je lichaam zich bevrijdt van toxische stoffen in de vetten
- Verdediging tegen levensbedreigende ziekten als kanker, hart- en vaatziekten, diabetes en leverkwalen.
- Factoren vermijden die een snelle cellenslijtage veroorzaken en op deze wijze het verouderingsproces vertragen.

In de tweede kolom van de tabellen is, indien bekend, de verzurende werking van voedsel vermeld. Uitgangspunt hierbij is dat bepaalde voedingsstoffen een verzurende werking hebben op ons lichaam. Om dit te compenseren worden mineralen onttrokken aan haren, botten, nagels en tanden. Een blijvende verzuring van het lichaam heeft invloed op ons lichamelijk welzijn. In het bloed kan zuurstoftekort ontstaan en pijntjes en kwalen zijn het gevolg. Bovendien wordt de kwaliteit van het haar aangetast en kan vroegtijdige kaalheid ontstaan.

Wat u misschien zal opvallen in de tabel is dat sommige voedingsstoffen voor wat betreft het bloedgroepen dieet gunstig zijn en toch een sterke verzurende werking hebben. Dit geldt bijvoorbeeld voor bloedgroep O waar een aantal vleessoorten heilzaam voor zijn en die toch een sterk verzurende invloed hebben. Met deze schijnbare tegenstrijdigheid kunt u als volgt omgaan. Als producten heilzaam zijn in het bloedgroependieet is het raadzaam ze regelmatig te eten. Ze hebben een gunstige invloed op een aantal lichaamsfuncties bijvoorbeeld op de spijsvertering. Omdat deze producten verzurend werken dienen ze gecombineerd te worden met ontzurende producten.

Bijvoorbeeld:

U heeft bloedgroep A. Voor deze bloedgroep zijn alle soorten vlees en gevogelte neutraal of belastend en hebben altijd een sterke verzurende invloed. Als u toch een klein stukje vlees bij het eten wilt kunt u het beste kiezen voor kip of kalkoen. Om de verzurende invloed tegen te gaan is het aan te bevelen veel verse groente bij de maaltijd te eten die heilzaam is en sterk ontzurend werkt. Bijvoorbeeld een bieten of verse spinazie salade. Groenten en fruit zouden $\frac{2}{3}$ van uw maaltijd moeten omvatten en vlees, rijst, aardappels en deegwaren $\frac{1}{3}$.

Meer informatie over het bloedgroependieet en de zuur-base balans van het lichaam kunt u vinden op onze website: www.uw-kapper.nl

Bronnen:

D'Adamo, P. (1997). *Het Bloedgroependieet*. Voor elke bloedgroep een eigen programma voor voeding, gezondheid en beweging. Baarn: De Kern. ISBN: 90-325-0627-7

Gehring, J. (). *Body Reset*. Sluss mit Cellulite – Übergewicht – Haarverlust. (Hiervan hebben wij een uitleen exemplaar)

Hosch, H. (). *Gezond door ontzuring*. ISBN: 90-6030-564-7 (kost ± € 16,-)

Sjaak van Velde
UW KAPPER