

# Alka®

ZUUR-BASE VOEDINGSWIJZER

## *Ontzuur uw lichaam!*



*Informatie & tips over het Alkaline dieet*

**AlkaVitae®**  
the original Alka® company



“Ga voor een goede zuurbalans!”

## EEN GEZONDE ZUUR-BASE BALANS

De Alka® zuur-base voedingswijzer van AlkaVitae® geeft informatie over een gezonde zuurbalans op basis van uw dagelijkse voedingspatroon in combinatie met actieve ontzuring.

Verzuring van het lichaam, spieren en gewrichten wordt in hoge mate veroorzaakt door een dagelijkse overschot aan zuurvormend voedsel. Zuurvormende voedingsmiddelen laten na verbranding ervan, zure afvalstoffen zoals urinezuren, melkzuren en azijnzuren achter. Omdat het lichaam dit zuuroverschot niet allemaal kan afvoeren worden de overtollige zuren in vaste en in vloeibare vorm overal in het lichaam opgeslagen. Hoe meer zure afvalstoffen worden opgeslagen, des te groter is de kans op lichamelijke klachten.

Voor een goede zuurbalans op basis van alleen het dagelijks voedingspatroon geldt als richtlijn dat deze zou moeten bestaan uit 80% basisch- en 20% zuurvormende producten. Maar in de praktijk blijkt dat wij, met ons westerse voedingspatroon, per dag slechts 30% tot 40% basischvormend en maar liefst 60% tot 70% zuurvormend voedsel binnen krijgen.

Een gezonde lichaamsfunctie vereist voldoende basische buffers, die u weer mede kunt opbouwen door de richtlijnen van het basische voedingsdieet aan te houden. Mensen met verzuringsklachten dienen in de verhouding van tenminste 80% - 20% (4 eenheden basisch- tegen 1 eenheid zuur-vormend voedsel) te eten.

Omdat het lichaam voedingsstoffen haalt uit het hele spectrum van voedingsmiddelen is het belangrijk om gevarieerd te eten. Wanneer u langdurig een te éénzijdig dieet aanhoudt, gaat het lichaam op termijn een tekort aan bepaalde voedingsstoffen opbouwen.

Een gezonde zuurbalans, zonder het risico van uitputting van belangrijke voedingsstoffen, kunt u bereiken door een verhouding van 60% basisch- en 40% zuurvormende voedsel aan te houden, mits u dit combineert met dagelijkse actieve ontzuring.

Met de Alka® producten van AlkaVitae® kunt u dagelijks actief ontzuren. Ze bieden het basische tegenwicht waardoor u kunt genieten van een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Alka® neutraliseert zure afvalstoffen en houdt uw zuurbalans in evenwicht.

## VOEDINGSTIPS



### Tip 1. Minimaliseer suikers

Suikers, en met name geraffineerde witte suikers, zijn sterk verzurend. Wanneer u hiervan teveel binnen krijgt, verhoogt u de kans op chronische verzuring. U kunt witte suiker eventueel vervangen door ongeraffineerde rietsuikers of door de plantaardige zoetstof Stevia.

### Tip 2. Eet veel groenten

Groenten zijn erg gezond voor het lichaam. Ze bevatten veel natuurlijke vitamines en basische mineralen. U kunt het beste de groenten beetgaan stomen en niet in de magnetron bereiden.



### Tip 3. Matig met fruit

Fruit bevat veel gezonde voedingsmiddelen zoals vitamines, mineralen en vezels, maar ze bevatten ook veel fruitsuikers die verzurend werken. Twee stuks fruit per dag is nog steeds een goede richtlijn!

### Tip 4. Minimaliseer koolzuurhoudende frisdranken en gezoete vruchtensappen uit pak

Koolzuurhoudende frisdranken bevatten enorme hoeveelheden suiker. Een fles cola of sinas bevat gemiddeld 33% suiker! Maar ook de frisdranken met kunstmatige zoetmakers zijn erg verzurend voor het lichaam. Daarbij wordt het lichaam door de toevoeging van koolzuur voor de “frisse bubbeltjes”, bij iedere slok opgezaald met koolzuur dat het juist moet uitscheiden. Vruchtensappen uit pak zijn vanwege de wijze waarop ze zijn geproduceerd verzurend voor het lichaam. U kunt beter met mate versgeperste vruchtensappen drinken met al haar natuurlijke vitamines, mineralen en fruitsuikers.



### Tip 5. Matig met vlees en vis

Vlees, en met name rood vlees, bevat veel purine. Dit is een stof waaruit urinezuren vrijkomen. Vis bevat ook relatief veel purine zodat deze een verzurende werking heeft. Vis bevat ook veel goede essentiële vetzuren. Als u dagelijks actief ontzuurt, dan is één of twee maal per week een visje een aanrader!

### Zuur-base voedingslijst

Op de volgende pagina vindt u een overzicht van diverse soorten voedingsmiddelen. Ze zijn ingedeeld op hun basische of verzurende werking op het lichaam. Het getal dat achter het voedingsmiddel staat geeft aan in welke mate het voedingsmiddel zuur- of basischvormend is (dit zijn geen pH waarden).

# ZUUR-BASE

## Alkalisch (basisch)

### Groenten/Grassen

Aardappel	+7.0
Alfalfa	+29.3
Andijvie, verse	+14.5
Artisjokken	+1.3
Aubergine	+11.0
Bieslook	+8.3
Bloemkool	+3.1
Boerenkool	+18.0
Broccoli	+14.4
Cayennepeper	+18.8
Courgette	+5.7
Erwten, verse	+5.1
Franse snijbonen	+11.2
Gerstegras	+28.7
Heermoes	+21.7
Hondgras	+22.6
Ijsbergsla	+3.0
Kamutgras	+27.6
Knoflook	+13.2
Komkommer	+31.5
Kool, groen	+2.0
Kool, rood	+6.3
Kropsla	+14.1
Prei	+7.2
Rabarberstelen	+6.3
Rucola	+4.2
Savooieekool	+4.5
Selderij	+13.3
Sla	+2.2
Sperziebonen	+5.0
Spinazie	+13.1
Spruitjes	+0.5
Tarwegras	+33.8
Taugé	+7.0
Ui	+3.0
Veldsla	+4.8
Waterkers	+7.7
Witte kool	+3.3

### Knolgroenten

Koolraap	+3.1
Koolrabi	+5.1
Mierikswortel	+6.8
Radijs, rood	+16.7
Radijs, wit	+3.1
Radijs, zwart	+39.4
Rode biet, verse	+11.3
Venkel	+19.0
Wortels	+9.5

### Fruit

Avocado	+15.6
Banaan, onrijpe	+4.8
Citroen	+9.9
Kers, zure	+3.5
Kokos, verse	+0.5
Limoen	+8.2
Tomaat	+13.6
Watermeloen	+9.0

### Noten & zaden

Amandelen	+3.6
Chiazaad	+28.5
Fenegriekzaad	+1.0
Hazelnoot	+2.0
Hennepzaad	+1.2
Karwijzaad	+2.3
Komijnzaad	+1.1
Lijnzaad	+1.3
Paranoten	+0.5
Quinoazaad	+0.5
Rozijnen	+25.2
Sesamzaad	+0.5
Speltzaad	+1.2
Venkelzaad	+1.3

### Onverwerkte granen & peulvruchten

Boekweit	+0.5
Limabonen	+12.0
Linzen	+0.6
Sojabonen, verse	+12.0
Sojakaas tofu	+4.0
Sojalecithine, pure	+38.0
Sojameel	+2.5
Sojanoten	+26.5
Sojascheuten	+29.5
Spelt	+0.5
Tofu	+3.2
Witte bonen	+12.1

### Oliën

Avocado-olie	+2.0
Kokosolie	+4.0
Lijnzaadolie	+3.5
Olijfolie, extra vierge	+1.0
Udo's olie	+1.0

### Dranken

Gedestilleerd water	+0.0
Kraanwater	+1.5
Kruidenthee	+13.0
Water met	
<b>Alka® Druppels</b>	<b>+39.0</b>



**Tip:** Maak een heerlijke ontzurende smoothie met komkommer, kiwi, banaan en water met Alka® Druppels

# VOEDINGSLIJST

## Licht verzurend

### Fruit

Aardbei	-5.4
Abrikoos	-9.5
Ananas	-12.6
Appel	-8,5
Banaan, rijpe	-10.1
Bes, blauwe	-5.3
Bes, rood	-8.2
Bes, zwart	-6.1
Cantaloupe	-2.5
Cranberry	-7.0
Dadel	-4.7
Druif, rijpe	-7.6
Framboos	-5.1
Grapefruit	-1.7
Honingmeloen	-2.5
Kers, zoete	-3.6
Kiwi	-5.6
Kruisbes, rijpe	-7.7
Mandarijn	-8.5
Mango	-8.7
Papaya	-9.4
Peer	-9.9
Perzik	-9.7
Pruim, gele	-4.9
Rozenbottel	-15.5
Sinaasappel	-9.2
Vijg	-2.4

### Zuivel & vetten

Melk	-5.0
Ghee boter	-1.6
Room / crème	-3.9
Yoghurt	-3.0

### Vlees, gevogelte & vis

Rundvlees	-34.5
Kalfsvlees	-35.0
Kip	-18.0
Lever	-3.0
Oesters	-5.0
Orgaanvlees	-3.0
Varkensvlees	-38.0
Zoetwatervissen	-11.8
Zoutwatervissen	-20.0

### Zuivel & eieren

Eieren	-18.0
Harde kaas	-18.1
Kwark	-17.3
Sojakaas	-10.0

### Brood

Roggebrood	-2.5
Tarwebrood	-4.5
Volkoren brood	-6.5
Witbrood	-10.0

### Noten & zaden

Cashewnoten	-9.3
Pistachenoten	-16.6
Macadamia	-3.2
Pinda's	-12.8
Walnoten	-8.0
Zonnebloempitten	-5.4

### Vetten & olië

Boter	-3.9
Margarine	-7.5
Maïsolie	-6.5
Vloeibare boters	-4.0
Zonnebloemolie	-6.7

### Granen & rijst

Maïs	-5.0
Rijst, bruin	-7.0
Rijst, wit	-12.5
Tarwe	-10.1

## Sterk verzurend

### Sauzen

Curry	-12.5
Ketchup	-12.4
Mayonaise	-12.5
Melasse	-14.6
Mosterd	-19.2

### Zoetstoffen

Bietsuiker	-15.1
Bruinerijststroop	-8.7
Fructose	-9.5
Gedroogd suikerriet	-9.6
Gerstemoutsiroop	-9.3
Honing	-7.6
Kunstmatige zoetstoffen	-26.5
Melksuiker	-9.4
Witte suiker	-17.6

### Dranken

Bier	-26.8
Cola	-41.0
Energie drankjes	-30.0
Koffie	-25.1
Likeur	-38.7
Mineraalwater uit fles	-3.5
Thee, zwart	-27.1
Vruchtensap, gezoet	-33.4
Vruchtensap, vers	-8.7
Wijn	-16.4

### Diversen

Bewerkte voedingsmiddelen, kant en klare voeding, voeding bereid in magnetron, verpakt of geblikt voedsel, pizza, koekjes, sigaretten, drugs, snoep, chocolade, chips

# DE Alka<sup>®</sup> PRODUCTEN VOOR EEN GEZONDE ZUURBALANS!

Met de Alka<sup>®</sup> producten gaat u uw lichaam dagelijks actief ontzuren. U voert de overtollige en losgeweekte zuren af en vult uw voorraad essentiële voedingsstoffen weer aan. Door dagelijkse ontzuring met Alka<sup>®</sup> kunt u genieten van een gevarieerd voedingspatroon.

*Ervaar het basische leven!*



## Alka<sup>®</sup> Druppels

- ✓ Basische pH druppels om te ontzuren
- ✓ Voeg 3 druppels toe aan een glas drinkwater
- ✓ 1 flesje voor minimaal 2 maanden dagelijks gebruik

## Alka<sup>®</sup> Tabs

- ✓ Ontzuren door dagelijks een tabletje na de maaltijden
- ✓ Lost gedoseerd op in de darmen en niet in de maag
- ✓ Met de juiste verhouding natrium/kalium



## Alka<sup>®</sup> Tabs Calcium

- ✓ Ontzuren door dagelijks een tabletje na de maaltijden
- ✓ Lost gedoseerd op in de darmen en niet in de maag
- ✓ Versterkt tevens de botten door zuiver geïoniseerd calcium



## Alka<sup>®</sup> Bad

- ✓ Een unieke basisch badzoutformule die de afvoer van zure afvalstoffen via de huid stimuleert
- ✓ Ideaal bij de ondersteuning van een gezonde huid, stijve spieren en gewrichten.
- ✓ Met o.a. bicarbonaten, ongeraffineerd Himalayazout, magnesium en 12 verschillende edelstenen in zuivere poedervorm
- ✓ Voor ligbaden, voetbaden, handbaden en douches

*Het allerbeste voor uw lichaam!*

## Alka<sup>®</sup> Thee

- ✓ Met 52 verschillende kruiden
- ✓ Voor het dagelijks ontzuren van uw lichaam
- ✓ Heerlijke frisse mild kruidige smaak voor ieder moment van de dag
- ✓ Verhoogt lichaamscirculatie en reinigt blaas, lever en nieren
- ✓ Caffeïne- en looizuurvrij, 100% puur natuur!



## Alka<sup>®</sup> Greens

- ✓ 100% natuurlijke hoogwaardige voedingsextracten en orthomoleculaire voedingsstoffen
- ✓ "Superfood" vol basische mineralen voor een optimale ontzurende werking
- ✓ Rijk aan extracten van tarwegras, gerstegras, spirulina en chlorella
- ✓ Lekker natuurlijke vruchtensmaak
- ✓ Goede ondersteuning van de gewrichten, darmen en hersenen
- ✓ Geschikt voor vegetariërs en diabetici, licht gezoet met Stevia!





*Met onze Alka<sup>®</sup> coach  
staat u er niet alleen voor!*

## Alka<sup>®</sup> COACH

Als het uw gezondheid betreft neemt u graag het zekere voor het onzekere!

**AlkaVitae<sup>®</sup>** neemt uw gezondheid serieus en weet als geen ander dat ieder persoon uniek is. Goede gezondheid verschilt van persoon tot persoon. Om u te ondersteunen in het nastreven van een optimale gezondheid kunt u gratis gebruik maken van de **Alka<sup>®</sup> Coach**.

Als u wilt weten wat de **Alka<sup>®</sup>** producten voor uw specifieke situatie kunnen betekenen, of als u tijdens het gebruik van de **Alka<sup>®</sup>** producten behoefte heeft aan begeleiding, neemt u dan contact op via [www.alkavitae.com](http://www.alkavitae.com) of bel de **Alka<sup>®</sup> Coach**:

 vanuit Nederland: (040) 30 400 17

 vanuit België: 03 808 15 98

 [www.facebook.com/AlkaVitae](http://www.facebook.com/AlkaVitae)

 [twitter.com/AlkaVitae\\_NL](http://twitter.com/AlkaVitae_NL)

 <http://www.youtube.com/AlkaVitaeNLD>



**AlkaVitae<sup>®</sup> International BV**

Esp 222  
5633 AC Eindhoven  
Nederland  
T. +31 40 3040017

[www.alkavitae.com](http://www.alkavitae.com)  
[support@alkavitae.com](mailto:support@alkavitae.com)