

SÄURE-BASEN-NAHRUNGSMITTELTABELLE

SEHR BASISCH

GEMÜSE & GRÄSER

Alfalfa
Artischocke
Aubergine
Blumenkohl
Brokkoli
Brunnenkresse
Butterkopfsalat
Chicorée
Eisbergsalat
Endivie, frisch
Feldsalat
Fenchel
Gerstengras
Graswurzel
Grüne Bohnen
Grüner Salat
Grünkohl
Gurke
Kamutgras
Kartoffel

Kartoffel, süß
Knoblauch
Kohlrabi
Kresse
Kürbis
Lauch
Meerrettich
Möhren
Paprika
Prinzessbohne
Radieschen
Rettich weiß / schwarz
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Rüben
Rucola
Schachtelhalm
Schalotten
Schnittbohne
Schnittlauch

Seetang & Algen

Sellerie
Spinat
Spirulina
Steckrübe
Tomate
Weißkohl
Weizengras
Wirsing
Zucchini
Zwiebel

HÜLSENFRÜCHTE

Sojabohnen, frisch
Sojalecithin, rein
Sojamehl
Sojasprossen
Tofu

OBST

Ananas
Apfel
Aprikose

Avocado
Beere, rot / schwarz
Blaubeere
Cantaloup-Melone
Cranberry
Erdbeere
Granatapfel
Grapefruit
Guave
Heidelbeere
Himbeere
Honigmelone
Johannisbeere
Kaki
Kirsche
Kiwi
Kokosnuss, frisch
Limette
Mandarine
Mango
Papaya

Pflaumen
Stachelbeere
Traube
Wassermelone
Zitrone

TROCKENOBST

Apfel
Cranberry
Datteln
Pflaumen
Rosinen
Feigen

KÖRNER & SAMEN

Bockshornkleesamen
Chia-Samen
Dinkelsamen
Fenchelsamen
Hanfsamen
Haselnuss
Kreuzkümmel
Kümmel

Leinsamen
Quinoa-Samen
Sesamsamen

GETREIDE

Buchweizen

KRÄUTER & GEWÜRZE

Basilikum
Cayennepfeffer
Himalaya-Salz
Ingwer, frisch
Kurkuma
Meersalz
Minze
Oregano
Thymian
Zitronengras

GETRÄNKE

Kräutertees
Leitungswasser
Mineralwasser still

LEICHT BASISCH

GEMÜSE & GRÄSER

Agar-Agar
Champignons
Spargel

NÜSSE

Kastanien
Paranüsse

GETREIDE

Quinoa

ESSIG & GEWÜRZE

Apfelessig
Essiggurken

Knoblauch
Pfeffer
Silberzwiebeln, eingelegt

Weinessig

MILCHPRODUKTE

Molke
Muttermilch

ÖLE & FETTE

Avocadoöl
Fischöl
Kokosnussöl
Leinsamenöl
Olivenöl
Rapsöl
Sesamöl

SÜSSSTOFFE

Kaltgeschleudertes Honig
Kokosblütenzucker
Stevia

GETRÄNKE

Roibuschtee
Tee, weiß und grün

LEICHT SÄUREBILDEND

GEMÜSE & GRÄSER

Rhabarber
HÜLSENFRÜCHTE
Braune Bohnen
Erbsen
Hummus
Kichererbsen

Kidneybohnen
Limabohnen
Linsen
Weiße Bohnen
SAMEN
Pinienkerne

GETREIDE

Reis, braun
Vollkorn Reis

BROT & GETREIDEERZEUGNISSE

Weizenvollkornbrot, ohne Hefe

MILCHPRODUKTE, FETTE UND EIER

Butter
Buttermilch
Eiweiß
Frischkäse
Joghurt

Milch

Quark
Sahne

ÖLE & FETTE

Walnussöl

GETRÄNKE

Mandelmilch ungesüßt

Mineralwasser mit Kohlensäure
Reismilch ungesüßt
Sojamilch ungesüßt
Wein, rot

STARK SÄUREBILDEND

FLEISCH, GEFLÜGEL & FISCH

Austern
Barsch
Dorade
Fleisch
Flusskrebis
Forelle
Hähnchen
Hering
Hummer
Innereien
Kabeljau
Kalbfleisch
Karpfen
Knochen
Lachs
Lamm
Leber
Makrele
Pangasius

Rindfleisch
Roter Knurrhahn
Schweinefleisch
Seelachs
Seezunge
Tilapia
NÜSSE
Cashewnüsse
Erdnüsse
Kürbiskerne
Macadamianüsse
Mandeln
Pecannüsse
Pistazien
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

GETREIDE

Amaranth
Bulgur
Dinkel
Gerste

Hafer

Hirse
Mais
Reis, weiß
Roggen
Weizen

BROT & GETREIDEERZEUGNISSE

Dinkelbrot
Grieß
Pasta
Roggenbrot
Schwarzbrot
Weißbrot
Weizenvollkornbrot, mit Hefe

MILCHPRODUKTE, FETTE UND EIER

Eigelb
Hartkäse
Joghurt, gesüßt
Joghurtgetränk
Pudding
Schmelzkäse
Schokoladenmilch
Streukäse

ÖLE & FETTE

Flüssige Bratbutter
Gehärtete Fette
Maisöl

SOSSEN & GEWÜRZE

Sonnenblumenöl
Curry
Ketchup
Mayonnaise
Senf

SÜSSSTOFFE

Brauner Reissirup
Fruktose
Gerstenmalzsirup
Haushaltszucker
Honig
Künstliche Süßstoffe
Melasse
Milchzucker
Rohrohrzucker
Rübenzucker

VERSCHIEDENES

Fertigprodukte
Kartoffelchips
Kekse
Pizza
Schokolade
Süßigkeiten
Verarbeitete Lebensmittel

GETRÄNKE

Alkohol
Alkoholfreie Getränke
Bier
Cola (auch light und zero)
Energy-Drinks
Fruchtsaft, gesüßt
Kaffee
Likör
Tee, schwarz
Wein, Rosé
Wein, weiß