

# 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  
Sonnenblumenöl  
SOSSEN & GEWÜRZE  
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