

SÄURE-BASEN ERNÄHRUNGSTABELLE

ALKALISCH (BASISCH)

GEMÜSE

Weizengras
Gurke
Alfalfa
Gerstengras
Kamut Gras
Hunde Gras
Ackerschachtelhalm
Cayennepfeffer
Grünkohl
Endivie, frisch
Brokkoli
Kopfsalat
Sellerie
Knoblauch
Spinat
Schnittbohnen
Aubergine
Schnittlauch
Kresse
Porree
Bohnensprossen
Rotkohl
Rhabarber
Blumenkohl
Eisbergsalat
Zucchini
Erbsen, frisch
Grüne Bohnen
Feldsalat
Wirsing
Rucola
Weißkohl
Zwiebeln
Salat
Artischocken
Erbsen, reif
Rosenkohl
Seetang
Salatgurke
Paprika
Kürbis
Schalotten
Spirulina
Chicorée

KNOLLENGEMÜSE

Schwarze Radieschen
Fenchel
Rote Radieschen
Rote Beete, frisch
Möhre
Meerrettich
Kohlrabi
Steckrüben
Weiße Radieschen (Frühling)

OBST

Avocado
Tomate
Zitrone
Wassermelone
Limone
Banane (unreif)
Kirsche, sauer
Kokos, frisch

NÜSSE UND SAMEN

Chiasamen
Rosinen
Mandeln
Echter Kümmel
Haselnüsse
Fenchelsamen
Leinsamen
Dinkelsamen
Hanfsamen
Cumin
Bockshornklee
Paranüsse
Quinoa
Sesam
Kreuzkümmel

UNVERARBEITETE GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

Soja Lecithin, pur
Sojasprossen

Sojanüsse
Weiße Bohnen
Lima Bohnen
Sojabohnen, frisch
Soja Käse
Tofu
Sojamehl
Linsen
Buchweizen
Dinkel

ÖLE

Kokosöl
Leinsamen Öl
Avocado Öl
Olivenöl
Udo's Öl

GETRÄNKE

Wasser mit basischen Tropfen
Kräutertee
Leitungswasser

MILCHPRODUKTE, FETTE UND EIER

Unpasteurisierte Vollmilch
Unpasteurisierte Butter
Frische Molke

SAUCEN, KRÄUTER UND GEWÜRZE

Apfelessig
Basilikum
Cayennepfeffer
Zitronenmelisse
Zitronengras
Kurkuma
Ingwer
Minze
Oregano
Thymian

LEICHT BASISCH

GEMÜSE

Agar agar
Spargel
Champignons

OBST

Johannisbeeren
Avocado
Bananen, unreif
Cantaloupe Melone
Grapefruit
Guave
Papaya
Nüsse und Samen
Paranüsse
Esskastanien
Trockenobst
Aprikosen
Datteln
Rosinen

UNVERARBEITETE GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

Linsen
Quinoa
Öle & Fette
Butter
Sesamöl
Fischöl
Leinsamenöl

GETRÄNKE

Mandelmilch
Rotbuschtee
Reismilch
Tee, weiß und grün

MILCHPRODUKTE UND EIER

Eigelb
Muttermilch

SAUCEN, KRÄUTER UND GEWÜRZE

Himalaya Salz

Knoblauch
Pfeffer
Seesalz

SÜßSTOFFE

Grüner Stevia
Kokosblütenzucker
Kaltgeschleuderter Honig
Wilder Stevia

LEICHT SÄUERND

GEMÜSE

Rhabarber

OBST

Ananas
Bananen, reif
Birne Pfirsich
Aprikosen
Papaya
Apfelsine
Mango
Apfel
Mandarine
Stachelbeere, reif
Traube, reif
Cranberry
Kiwi
Hagebutten
Erdbeeren
Blaubeeren
Himbeeren
Pflaume, gelb
Datteln
Kirsche, süß
Cantaloupe Melone
Honigmelone
Feigen
Rote Beere
Grapefruit

GETROCKNETES OBST

Ananas
Apfel
Banane
Preiselbeeren
Mango
Birn
Pflaumen
Feigen

NÜSSE UND SAMEN

Pinienkerne

UNVERARBEITETE GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

Braune Bohnen
Erbsen
Humus
Kidneybohnen
Kichererbsen
Limabohnen
Weiße Bohnen

GETRÄNKE

Mineralwasser
Sojamilch
Wein, rot

MILCHPRODUKTE, FETTE UND EIER

Eier
Milch
Hüttenkäse
Ghee Butter
Buttermilch
Quark
Sahne
Joghurt

FLEISCH, GEFLÜGEL UND FISCH

Seebarsch
Heilbutt
Dorade
Forelle
Kabeljau
Hähnchen
Kohlfisch
Lammfleisch
Austern
Seeschwalmfisch
Seezunge

BROT

Vollkornbrot ohne Hefe
Roggenbrot ohne Hefe

Hefe
Dinkelbrot
Sauerteigbrot

GETREIDE UND REIS

Amarant
Bulgur
Gerste
Hafer
Reis, braun
Roggen
Dinkel
Weizen

SAUCEN, KRÄUTER UND GEWÜRZE

Biologischer Senf

STARK SÄUERND

NÜSSE UND SAMEN

Cashewkerne
Pekan Nüsse
Pistazien
Macadamia
Erdnüsse
Kürbiskerne
Walnüsse
Sonnenblumenkerne
Öle & Fette
Margarine Halbfett
Gehärtete Fette
Margarine
Mais Öl
Flüssige Butter
Sonnenblumenöl

GETRÄNKE

Bier
Cola (auch light & zero)
Energiedrinks
Limonaden (mit Kohlensäure)
Kaffee
Likör
Starke alkoholische Getränke
Tee (schwarz)
Fruchtsaft gesüßt
Wein, Weiß
Wein, Rose

MILCHPRODUKTE, FETTE UND EIER

Kakaogetränk
Hartkäse
Schmelzkäse
Pudding
Streukäse
Joghurt, gesüßt
Joghurtdrink

FLEISCH, GEFLÜGEL & FISCH:

Hering
Karpfen
Rindfleisch
Kalbsfleisch
Hummer
Makrele
Innereien
Pangasius Filet
Flusskrebs
Tilapia Filet
Schweinefleisch
Lachs

BROT

Roggenbrot
Weizenbrot
Weißbrot

GETREIDE & REIS

Hefe
Mais
Reis, weiß
Weizen
Weizen Grießmehl
Weizen, weiß (Pasta)

SAUCEN, KRÄUTER UND GEWÜRZE

Gewürzgurke
Essig
Curry
Ketchup
Mayonnaise
Senf
Weinessig
Silberzwiebeln
Salz
Melasse

SÜßSTOFFE

Zuckerrübe
Brauner Reissirup

Fruktose
Gerstenmalzsirup
Honig
Rohrzucker (getrocknet)
Künstliche Süßstoffe
Milchzucker
Weißer Zucker

DIVERSE

Bearbeitete Nahrungsmittel
Fertiggerichte
Nahrung in der Mikrowelle zubereitet
Verpackte oder Dosenahrung
Pizza
Plätzchen und Gebäck
Zigaretten
Schokolade
Süßwaren
Chips
Drogen