

Basen bildende (+) und Säure bildende (-) Nahrungsmittel

Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (++++++)

schwach sauer (-) / stark sauer (-----)

neutral (+ / -)



Gemüse, Salate, Kräuter, Pilze, Kartoffel, Wurzelgemüse

Grünkohl	+	Löwenzahn	+++++
Rotkohl	++	Gurke	++++++
Rhabarber	++	Kopfsalat	+++
Porreeknolle	++	Chicoree	++++
Bohnen	+++	Rosenkohl	--
Steinpilze	+	Artischocke	-
Pfifferlinge	+	Schwarzwurzel	+
Porreeblätter	++	Rettich schwarz	++++++
Champignons	+	Rettich weiß	+
Brunnenkresse	++	Kartoffel	++
Dill	++	Kohlrabi	+
Schnittlauch	++	Meerrettich	++
Zucchini	++	Karotte	++
Spargel	++	Rote Beete	+++
Zwiebel	+	Feldsalat	+
Endivie	+++	Endivie	+++
Blumenkohl	+	Tomate	+++
Wirsing	+		
Erbsen	+		
Spinat	+++		
Sellerie	+++		



Basen bildende (+) und Säure bildende (-) Nahrungsmittel

Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (++++++)

schwach sauer (-) / stark sauer (-----)

neutral (+ / -)



Milcherzeugnisse / Eier

Kuhmilch	+
Buttermilch	+
Ziegenmilch	+
Molke	+
Schafmilch	+
Sojamilch	+
Hartkäse	----
Joghurt	----
Quark	----
Sahne	+/-
H-Milch	-
Hühnerei	-----



Basen bildende (+) und Säure bildende (-) Nahrungsmittel

Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (++++++)

schwach sauer (-) / stark sauer (-----)

neutral (+ / -)



Obst / Früchte

Apfel	+	Zitrone	++
Johannisbeere	++	Mandarine	+++
Erdbeere	+	Rosine	+++
Birne	+	Hagebutte	+++
Kirsche	+	Feige	++++++
Sauerkirsche	+	Stachelbeere	++
Dattel	+	Orange	++
Ananas	+		
Banane	++		
Mirabelle	+		
Zwetschge	+		
Himbeere	+		
Mango	+		
Melone	+		
Heidelbeere	++		
Pflaume	++		
Pfirsich	++		
Aprikose	++		
Preiselbeere	++		
Brombeere	++		
Traube	++		

Alle Dosenfrüchte sind säurebildend auf Grund ihres hohen Zuckeranteils.



Basen bildende (+) und Säure bildende (-) Nahrungsmittel

Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (++++++)

schwach sauer (-) / stark sauer (-----)

neutral (+ / -)



Fleisch / Fisch / Wurstwaren

Lammfleisch	--
Schweinefleisch	-----
Kalbsfleisch	-----
Rindfleisch	-----
Meeresfisch	----
Süßwasserfisch	---
Putenfleisch	--
Hühnerfleisch --	
Gans & Ente	---
Schinken	-----
Frischwurst	-----
Salami	-----
Putenschinken	--



Basen bildende (+) und Säure bildende (-) Nahrungsmittel

Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (++++++)

schwach sauer (-) / stark sauer (-----)

neutral (+ / -)



Fette

Margarine --

Butter -

Olivenöl, kaltgepresst +



Basen bildende (+) und Säure bildende (-) Nahrungsmittel
 Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (++++++)
 schwach sauer (-) / stark sauer (-----)
 neutral (+ / -)

Mehl / Teigwaren / Körnerfrüchte / Brot / Kuchen / Süßigkeiten

Kartoffelstärke	+	Bonbons	-----
Linsen	++	Kuchen	-----
Weiße Bohnen	+++	Schokolade	-----
Sojamehl	+++		
Sojasprossen	+++++		
Reis, geschält	-----		
Reis, ungeschält	---		
Reisstärke	-		
Roggenmehl	----		
Graupen	---		
Weizenmehl	-		
Weizengrieß	--		
Nudeln	-		
Haferflocken	--		
Dinkelbrot	+/-		
Graubrot	---		
Weißbrot	--		
Zwieback	--		
Vollkornbrot	--		
Knäckebrötchen	-		
Zucker	-----		



Basen bildende (+) und Säure bildende (-) Nahrungsmittel

Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (++++++)

schwach sauer (-) / stark sauer (-----)

neutral (+ / -)



Nüsse & Samen

Erdnüsse	--
Paranüsse	--
Walnüsse	--
Kürbiskerne	+
Sonnenblumenkerne	+
Kastanien	+/-
Mandeln	+/-
Haselnüsse	+/-
Cashewnüsse	+/-
Pistazien	+/-



Basen bildende (+) und Säure bildende (-) Nahrungsmittel

Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (++++++)

schwach sauer (-) / stark sauer (-----)

neutral (+ / -)



Getränke

Kaffee	----
Schwarztee	----
Alkohol	-----
Colahaltige Getränke	-----
Limonaden	-----
Frischgepresste Säfte	++
Wasser m. Kohlensäure	--
Wasser o. Kohlensäure	+/-
Kräutertee	++

Achtung!

Diese Auflistung stützt sich auf Erfahrungswerte der Fachwelt. Auf Vollständigkeit und Inhalt kein Gewähr.

