



Lebensmitteltabelle

Säure-Basen-*Balance*

Säure- und Basenbildende Früchte

Basisch:

- Ananas
- Äpfel
- Avocado
- Banane
- Erdbeeren
- Grapefruit
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Kirschen
- Kiwi
- Mandarine
- Mango
- Melone
- Orange
- Pfirsich
- Pflaumen
- Weintrauben, weiß und rot
- Zitronen

Säure- und Basenbildendes Gemüse, Pilze & Hülsenfrüchte

Basisch:

- Auberginen
- Brokkoli
- Chicoree
- Eisbergsalat
- Fenchel
- Gurken, frisch
- Karotten
- Kopfsalat
- Paprika
- Petersilie
- Pfifferling
- Sauerkraut
- Spinat, roh
- Süßkartoffeln
- Tomaten, roh
- Wirsing

Sauer:

- Artischocken
- Erbsen, getrocknet
- Gemüsekonserven
- Linsen
- Rosenkohl

Säure- und Basenbildende Nüsse und Samen

Basisch:

- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Kürbiskernmus
- Mandeln
- Sonnenblumenkerne

Sauer:

- Erdnüsse
- Leinsamen
- Sesam

Säure- und Basenbildende Milchprodukte und Eier

Basisch:

- Eigelb
- Buttermilch
- Frischmilch
- Molke
- Sojadrink

Sauer:

- Crème Fraîche
- Dickmilch
- Frischkäse
- H-Milch

Säure- und Basenbildendes Fleisch und Fisch

Sauer:

- Ente
- Fisch
- Gans
- Hammel
- Hase
- Hühnerfleisch
- Kalbfleisch
- Kaninchen
- Lamm
- Meeresfrüchte
- Pute
- Reh
- Rindfleisch
- Schinken
- Schweinefleisch
- Truthahn

Säure- und Basenbildende Getränke

Basisch:

- Kräutertee
- Wasser ohne Kohlensäure
- Schwarztee, lang gezogen
- Molke
- Sojadrink

Sauer:

- Alkohol (Bier, Wein, ...)
- Wasser mit Kohlensäure
- Kaffee
- Schwarztee, kurz gezogen
- Süße Limonade (Cola etc.)

Säure- und Basenbildendes Getreide und Teigwaren

Basisch:

- Buchweizen
- Sojamehl
- Schwarztee, lang gezogen
- Molke
- Sojadrink

Sauer:

- Croissants
- Gerste
- Haferflocken
- Mischbrot
- Reis, poliert
- Teigwaren
- Nudeln