

Säurebildende (- morgens u. mittags) und Basenbildende (+ abends) Nahrungsmittel

Gemüse, Salate, Kräuter, Pilze

Gurke + + + + +
Löwenzahn + + + + +
Chicoree + + + +
Porreeblätter + + +

Spinat + + +
Sellerie + + +
Tomate + + +
Kopfsalat + + +
Endivie + + +
Rotkraut + +
Rhabarber + +
Porreeknolle + +
Brunnenkresse + +
Dill + +
Zucchini + +
Schnittlauch + +
Erbsen + +
Bohnen + +
Grünkohl +
Steinpilze +
Pfifferlinge +
Champignons +
Spargel +
Zwiebel +
Blumenkohl +
Wirsing +
Feldsalat +

Artischocke -
Rosenkohl - -

Kartoffel, Wurzelgemüse

Rettich schwarz + + + + + + +
Rote Rüben + + +
Karotte + +
Kartoffel + +
Meerrettich + +
Kohlrabi +
Schwarzwurzeln +
Rettich weiß +

Obst, Früchte

Feigen + + + + + +
Hagebutten + + +
Rosinen + + +
Mandarine + + +
Pflaume + +
Pfirsich + +
Aprikose + +
Preiselbeere + +
Brombeere + +
Trauben + +
Stachelbeere + +

Orangen + +
Zitrone + +
Johannisbeere + +
Banane + +
Heidelbeere + +

Beachten Sie: Alle Dosenfrüchte sind säurebildend aufgrund ihres hohen Zuckeranteils. Tiefgefrorenes Obst und Gemüse, das nicht weiterverarbeitet wurde, behält weitgehend die angegebenen Werte.

Milcherzeugnisse, Eier

Schafsmilch +
Sojamilch +
Ziegenmilch +
Molke +
Buttermilch +
Kuhmilch +
Sahne +

Hühnerei - - - - -
Joghurt - - - -
Quark - - - -
Hartkäse - - - -
Milch -

Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte

Sojasprossen + + + + +
Sojabohnen + + + +
Sojamehl + + +
Weiße Bohnen + + +
Linsen + +
Kartoffelstärke +

Reis geschält - - - - -
Roggenmehl - - - -
Reis ungeschält - - -
Graupen - - -
Weizengries - -
Haferflocken - -
Weizenmehl -
Nudeln -

Brot, Kuchen, Süßigkeiten

Dinkelbrot +
Zucker - - - - -
Kuchen - - - - -
Bonbons - - - - -
Schokolade - - - - -
Graubrot - - -
Weißbrot - -
Zwieback - -
Vollkornbrot - -

Knäckebrot -

Fleisch, Fisch, Wurstwaren

Schweinefleisch - - - - -
Schinken - - - - -
Frischwurst - - - - -
Salami - - - - -
Kalbfleisch - - - - -
Rindfleisch - - - - -
Meeresfisch - - - -
Süßwasserfisch - - -
Gans, Ente - - -
Putenfleisch - -
Hühnerfleisch - -
Putenschinken - -
Lammfleisch - -

Nüsse, Samen

Kürbiskerne +
Sonnenblumenkerne +
Pistazien + -
Cashewkerne + -
Haselnüsse + -
Mandeln + -
Kastanien + -
Erdnüsse - - -
Paranüsse - -
Walnüsse - -

Fette

Olivenöl kaltgepresst +
Margarine - -
Butter -

Getränke

Quellwasser + +
Obstsäfte frisch gepresst + +
Gemüsesaft + +
Kräutertee + +

Limonade - - - - -
colahaltige Getränke - - - - -
Alkohol - - - - -
Kaffee - - -
Schwarztee - - -
Mineralwasser mit Kohlensäure - -

schwach basisch +
stark basisch + + + + +
schwach sauer -
stark sauer - - - - -

Säurebildende (- morgens u. mittags) und Basenbildende (+ abends) Nahrungsmittel

neutral + -