

Säure-Basen-Tabelle



Basenbildendes Obst

Äpfel
Ananas
Aprikosen
Avocado
Birnen
Clementinen
Datteln
Erdbeeren
Feigen
Grapefruits
Heidelbeeren
Himbeeren
Honigmelone
Johannisbeeren
Kirschen
Kiwis
Limetten
Mandarine
Mangos
Mirabellen
Nektarinen
Oliven
Orangen
Pampelmusen
Papayas
Pflirsiche
Pflaumen
Preiselbeeren
Quitten
Reineclauden
Stachelbeeren
Sternfrüchte
Trockenfrüchte
Wassermelonen
Weintrauben
Zitronen
Zwetschgen
... und viele andere

Basenbildendes Gemüse

Algen
Artischocken
Auberginen
Bleichsellerie
Blumenkohl
Bohnen, grün
Broccoli
Chicorée
Chinakohl
Erbsen, frisch
Fenchel
Frühlingszwiebel
Grünkohl
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Lauch (Porree)
Mangold
Okraschoten
Paprika
Pastinaken
Petersilienwurzel
Radieschen
Rettich
Romanesco
Rosenkohl
Rote Bete (frisch)
Rotkohl
Rüben
Schalotten
Schwarzwurzeln
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Süßkartoffeln
Tomate (roh)
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln
... und viele andere

Basenbildendes Pilze

Austernpilze
Champignons
Morcheln
Pfifferlinge
Shiitake
Steinpilze
Trüffel
...und andere

Basische Sprossen und Keime

Alfalfa-Sprossen
Bockshornklee-Sprossen
Broccoli-Sprossen
Dinkel-/Gerstenkeimling
Hirsesprossen
Leinsamensprossen
Linsensprossen
Mongobohnen-Sprossen
Radieschen-Sprossen
Rettich-Sprossen
Roggen-, Weizenkeimlinge
Rotkohsprossen
Rucolasprossen
Senfsprossen
...und andere

Säure-Basen-Tabelle



Basische Kräuter und Salat

Basilikum	Löwenzahl
Bataviasalat	Lollo-Rosso
Bohnenkraut	Majoran
Borretsch	Meerrettich
Brennessel	Melisse
Brunnenkresse	Minze
Chinakohl	Muskatnuss
Chicorée	Nelken
Chilischoten	Oregano
Dill	Petersilie
Eichblattsalat	Pfeffer
Eichbergsalat	Piment
Endiviensalat	Rosmarin
Feldsalat	Rucola
Fenchelsamen	Safran
Friseesalat	Salbei
Gartenkresse	Sauerampfer
Huflattich	Schnittlauch
Ingwer	Thymian
Kapern	Vanille
Kardamom	Wildkräuter
Kerbel	Zimt
Koriander	Zitronenmelisse
Kopfsalat	
Kresse	
Kreuzkümmel	
Kümmel	
Kurkuma	
Liebstockel	

Basische Nudeln

Kojac-Nudeln

Basische Nüsse und Samen

Erdmandel
Mandel
Mandelmus
Maronen

Basische Süßungsmittel

Xylit u. Erythrit
Stevia (Pulver)
Dicksäfte (selbstgemacht,
frisch, ungekocht)

Basische Süßungsmittel

Fruchtsmoothies (selbstgemacht)
Grüne Smoothies
Kräutertee
Wasser
Zitronenwasser (mit 1/2 Zitrone
u. 200 ml Wasser)

Säure-Basen-Tabelle



Gute säurebildende Lebensmittel

Bio-Getreide

(z. B. Dinkel, Gerste oder Kamut in kleinen Mengen, am Besten gekeimt)

Getreide

(z. B. Bulgur, Couscous (beides aus Dinkel, nicht aus Weizen))

Hafer und Haferflocken

Hirse

Vollkornreis

Hülsenfrüchte

Bohnen, Erbsen, Linsen, Kirchererbsen (alles getrocknet)

Kakaopulver (ohne Zucker)

Mais

(z. B. Maisgries, Polenta)

Nüsse

(Walnüsse, Haselnüsse, Macadamia, Cashew, Paranüsse, Kokosnuss...)

Nüsse

(Walnüsse, Haselnüsse, Macadamia, Cashew, Paranüsse, Kokosnuss...)

Ölsaaten

(Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Chiasamen...)

Pseudogetreide

Amaranth, Buchweizen, Quinoa

Tofu

auch fermentiert als Miso u. Tempeh

Tierische Produkte

(bio u. in kleinen Mengen)

Gute säurebildende Getränke

Grüner Tee

Macha Tee

Lupinenkaffee

Pflanzendrinks

Hafer-, Mandel-, Soja-, Reisdink u. a. (ungesüßt)

Trinkschokolade

(selbst hergestellt aus Pflanzenmilch und Rohkakao)



Säure-Basen-Tabelle



Schlechte Säurebilder - tierische Lebensmittel

Eier

konventionelle Landwirtschaft

Fisch u. Meeresfrüchte

aus konventioneller Haltung

Fleisch

aus konventioneller Landwirtschaft

Wurstwaren u. Schinken

auch Brühwurst

Milchprodukte

(Milch, Joghurt, Quark auch von Ziegen oder Schafen)

Ausnahmen:

**Butter, Ghee und Sahne in
Bio-Qualität, werden als
neutral angesehen**

Schlechte Säurebilder - Getränke

Alkohol u. koffeinhaltige Getränke

Soft- u. Energiedrinks

Cola, Limo, Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Milchshakes, Diätshakes

Kaffee

auch koffeinfrei, Instant- u. Getreidekaffee

Milch

(manche Menschen vertragen Rohmilch von Kühen u. Ziegenmilch)

Mineralwasser u. kohlsäurehaltige Getränke

Tee

Früchtetee, schwarzer Tee, Eistee
(nur Kräutertee ist basisch)

Schlechte Säurebilder - pflanzliche Lebensmittel

Essig

(Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)

Fertigprodukte aller Art

(besonders wenn konventionell hergestellt)

Getreideprodukte aus Auszugsmehl

(Brot, Brötchen, Laugengebäck, Back- u. Teigwaren, Kuchen u. Gebäck, Nudel, Frühstückscerealien...)

Glutenhaltige Produkte

(Produkte aus Saitan, vegetarischer Aufschnitt u. Würstchen...)

Ketchup

außer er ist selbstgemacht und ohne Haushaltszucker

Sauerkonserven

Saure Gurken, Mix Pickles...

Senf

außer Bio-Senf ohne Säurebilder

Sojaprodukte

z. B. verarbeitet als Hackersatz o. ä.

Speiseeis

Ausnahme: basisches Eis (z. B. Nicecream)

Süßungsmittel

(z. B. Agavendicksaft, Ahornsirup...)

Zucker

Ausnahme: Kokosblütenzucker in kl. Mengen
