

Lebensmitteltabelle „Sauer – Basisch“

SÄUREBILDNER:

- Wurst, Fleisch, Fleischbrühe
- Fisch, Schalentiere
- Milch und Milchprodukte: Quark, Joghurt, Kefir, alle Käsesorten (auch Schaf und Ziege)
- Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- alle Nüsse außer Mandeln und frischen Walnüssen
- alle Arten von Getreide: Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Brot, Gebäck, Vollkornprodukte, Hirse, Dinkel, Amaranth, Quinoa
- Zucker, Honig, Süßigkeiten, Eis (auch Wassereis)
- Gehärtete, raffinierte Fette und Öle (Margarine oder billige Salatöle)
- Kohlensäurehaltige Getränke (Mineralwasser, Limonade, Cola)
- Kaffee (auch koffeinfrei, Getreide- o. Instantkaffee)
- Tee: schwarzer, grüner, weißer, Früchtetee, Eistee
- Alkohol

leichte Säurebildner - wenn möglich, Verzehr deutlich reduzieren:

- Eier
- Sahne
- Butter
- Soja und Sojaprodukte
- Knoblauch
- Bärlauch
- Roiboos- und Matetee

weitere Säurebildner:

- Stress, Hetze
- hastiges Essen
- Geschäfts- und Kantinenessen
- Bewegungsmangel, übertrieben hartes Training, Leistungssport
- Schlafmangel
- negative Emotionen (Angst, Wut, Ärger, Sorgen)

BASENBILDNER:

Obst	
Äpfel	Mangos
Ananas	Melonen
Aprikosen	Mirabellen
Avocado	Nektarinen
Bananen	Oliven
Brinen	Orangen
Brombeeren	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
Datteln (frisch)	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	Rhabarber
Honigmelonen	Stachelbeeren
Johannisbeeren	Sternfrüchte
Kirschen	Wassermelonen
Kiwis	Weintrauben
Limetten	Zitronen
Mandarinen	Zwetschgen

Trockenobst (ungeschwefelt)	
Ananas	Feigen
Aprikosen	Mangos
Bananen	Pfirsiche
Birnen	Rosinen

Gemüse und Pilze	
Algen (Chlorella, Spirulina)	Karotten
Auberginen	Kartoffeln
Austernpilze	Kohlrabi
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Kürbis
Blumenkohl	Lauch (Porree)
Bohnen (grün)	Mangold
Boviste	Morchel
Brokkoli	Mu-Err-Pilze
Champignon	Navetten (weiße Rübchen)
Chicorée	Paprika
Chinakohl	Pastinaken
Egerling	Petersilienwurzel
Erbsen (frisch)	Pfifferling
Fenchel	Radieschen
Frühlingszwiebeln	Rettich

Grünkohl	Romanesco (Blumenkohllart)
Gurken	Rote Beete
Rotkohl	Tomaten
Schalotten	Trüffelpilz
Schwarzwurzel	Weißkohl
Shiitake	Wirsing
Spinat	Zucchini
Spitzkohl (Zuckerhut)	Zuckerschoten (Zuckererbsen)
Steinpilz	Zwiebeln
Süßkartoffel	

Kräuter und Salate	
Basilikum	Majoran
Bataviasalat	Meerrettich
Bohnenkraut	Melde (spanischer Spinat)
Borretsch	Melisse
Brennessel	Muskatnuss
Brunnenkresse	Nelken
Chinakohl	Oregano
Chicorée	Petersilie
Dill	Pfeffer
Eichblattsalat	Pfefferminze
Eisbergsalat	Piment (Nelkenpfeffer)
Endivien	Portulak (Postelein)
Feldsalat	Radicchio
Fenchelsamen	Romanasalat
Friséesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Sauerampfer
Kerbel	Schnittlauch
Koriander	Schwarzkümmel
Kopfsalat	Sellerieblätter
Kreuzkümmel	Spinat
Kümmel	Thymian
Kurkuma (Gelbwurz, Turmeric)	Vanille
Lattich	Ysop
Liebstöckel	Zimt
Löwenzahn	Zitronenmelisse
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten

Sprossen und Keime	
Alfalfa	Dinkel
Amaranth	Fenchelsamen
Brokkoli	Gerste
Buchweizen	Hafer
Hirse	Rettich
Kichererbsen	Rosabi (Kohlrabiart)
Koriandersamen	Rotklee
Kresse	Rucola
Leinsamen	Sesam
Linsen	Senf
Mungobohnen	Sojabohnen
Radieschen	Sonnenblumenkerne
Reis	Weizen

Nüsse und Samen	
Kürbiskerne	Mohnsamen
Leinsamen	Sesam, auch Mus (Tahin) u. Salz (Gomasio)
Mandeln	Sonnenblumenkerne
Mandelmus	Walnüsse (frisch)