

LEBENSMITTEL: WIRKEN SIE BASISCH, NEUTRAL ODER SAUER?

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte

➤ Basisch

Algen	Lauch
Auberginen	Löwenzahn
Bleichsellerie	Mangold
Blumenkohl	Meerrettich
Bohnen, frisch	Petersilie
Broccoli	Pfifferlinge
Chicorée	Radieschen
Eisbergsalat	Radicchio
Endivie, frisch	Rettich, weiß
Fenchel	Rhabarber
Frühlingszwiebel	Rote Bete
Gurken, frisch	Sauerkraut
Karotten	Schwarzer Rettich
Kartoffeln	Schwarzwurzel
Keimlinge/	Spinat, roh
Sprossen	Steinpilze
Kohlrabi, Knollen	Topinambur
Kopfsalat	Weißer Bohnen,
Knoblauch	getrocknet
Kräuter	Weißkohl
Kürbis	Zucchini

➤ Eher neutral

Champignons	Rotkohl
Erbsen, grün	Spinat, gekocht
Feldsalat	Tomaten
Grünkohl	Wirsingkohl
Paprika	Zwiebeln

➤ Sauer

Artischocken	Linsen
Erbsen, getrocknet	Mais
Gemüsekonserven	Rosenkohl

Nüsse, Samen

➤ Basisch

Haselnüsse	Sonnenblumen-
Kürbiskerne	kerne
Mandeln	

➤ Eher neutral

Cashewkerne	Pistazienkerne
Maronen	Walnüsse

➤ Sauer

Erdnüsse	Sesam
Leinsamen	

Milch und Milchprodukte, Eier

➤ Basisch

Eigelb	Molke
Buttermilch	Sojadrink
Frischmilch	

➤ Eher neutral

Kefir	Süßrahmbutter
Sahne, frisch	Vollei

➤ Sauer

Crème fraîche	Mozzarella
Dickmilch	Parmesan
Frishkäse	Quark
H-Milch	Sauerrahm/
H-Sahne	-butter
Käse	Schmelzkäse

Früchte

➤ Basisch

Ananas	Johannisbeeren
Äpfel	Kirschen
Aprikosen	Kiwi
Avocado	Mandarine
Banane	Mango
Birne	Melone
Brombeeren	Mirabellen
Erdbeeren	Orange
Früchte, getrocknet	Pfirsich
Grapefruit	Pflaumen
Heidelbeeren	Stachelbeeren
Himbeeren	Trauben
	Zitrone

Getränke

➤ Basisch

Kräutertee	Schwarztee, lang
Mineralwasser	gezogen
ohne Kohlensäure	

➤ Eher neutral

Getreidekaffee

➤ Sauer

Alkoholika	Schwarztee, kurz
Bier	gezogen
Kaffee	Süße Limonaden,
Mineralwasser,	Cola u. Ä.
mit Kohlensäure	Wein

Fleisch und Fisch

➤ Sauer

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

Getreide, Getreideprodukte und Ähnliches

➤ Basisch

Buchweizen	Sojamehl
------------	----------

➤ Eher neutral

Amarant	Schrotbrot
Cornflakes (ohne	Vollkornbrot
Zucker)	Vollkornprodukte
Grünkern	Vollkornreis
Hirse	Weizenkeime

➤ Sauer

Croissants	Teigwaren
Gerste	(Nudeln)
Haferflocken	Weißbrot
Knäcke	Weizen, geschält
Kommissbrot	Weizengrieß
Maisstärke	Auszugs-
Reis, poliert	Weizenmehl
Schwarzbrot	Zwieback, weiß