

# Tabellen

# Säure-Basen-Tabelle

## BASENBILDEND

### FRÜCHTE

Apfel, Ananas, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, Blaubeere, Clementine, Dattel, Erdbeere, Feige, Grapefruit, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Mango, Mirabelle, Nektarine, Orange, Papaya, Pfirsich, Stachelbeere, Wassermelone, Weintraube, Zitrone, Zwetschgen und andere

### GEMÜSE

Algen (Afa, Chlorella, Kelp, Konjak, Spirulina, Wakame), Artischocke, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen (frisch), Fenchel, Grünkohl, Gurke, Karotte/Möhre, Kartoffel, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Mangold, Paprika, Pastinake, Petersilienwurzel, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Stangensellerie, Spitzkohl, Süßkartoffel, Tomate, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel und andere

### PILZE

Austernpilz, Champignon, Pfifferling, Shitake, Steinpilz und andere

### KRÄUTER / SALATE

Brennnessel, Basilikum, Chicoree, Chili, Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivie, Feldsalat, Friseesalat, Ingwer, Kapern, Koriander, Kopfsalat, Kresse, Kreuzkümmel, Kurkuma, Löwenzahn, Lollo-Salat, Majoran, Melde, Melisse, Petersilie, Pfefferminz, Rosmarin, Rauke, Rucola, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Thymian, Zimt, Zuckerhut, Wildkräuter und andere

### SPROSSEN

Alfalfa-Sprossen, Bockshornklee-Sprossen, Brokkoli-Sprossen, Buchweizen-Keimlinge, Leinsamen-Sprossen, Linsen-Sprossen, Mungbohnen-Sprossen, Rucola-Sprossen, Senf-Sprossen, Sonnenblumen-Sprossen, Quinoa-Keimlinge und viele mehr

### NÜSSE UND SAMEN

Erdmandeln, junge Kokosnuss, Mandelmus, Mandeln (eingeweicht), Maroni

### SÜSSUNGSMITTEL

Stevia (frisch/ getrocknet), Trockenfrüchte, Sirup (frisch) aus Trockenfrüchten und Wasser, Xylit und Erythrit in kleiner Menge

# SÄUREBILDEND

## GUTE SÄUREBILDNER

- Biogetreide gekeimt
- Pseudogetreide Amaranth, Buchweizen, Quinoa
- Hirse, Mais, Vollkornreis
- Bio-Ei oder Fisch als Ausnahme in kleinen Mengen
- Grüntee und Matcha (bio, hohe Qualität)
- Honig (bio, roh, ohne Zuckerfütterung) in kleinen Mengen
- Hülsenfrüchte
- Kakaopulver (roh)
- Kokosblütenzucker in kleinen Mengen
- Kokosöl, bio und roh
- Lupinenkaffee
- Nüsse (Haselnuss, Macadamia, Walnuss, Kokosnuss reif)
- Ölsaaten und rohes Öl daraus (Chia, Lein-  
saat, Leindotteröl, Sesam, Hanfsaat, Kürbis-  
kern)
- pflanzliche Milch (frisch, bio, roh Hafer,  
Haselnuss, Reis, ...)
- pflanzliche Proteinpulver (Hanf, Reis, Erb-  
sen)
- Soja (fermentiert, bio: Miso, Tamari, Tem-  
peh)

## SCHLECHTE SÄUREBILDNER

- Alkohol- und koffeinhaltige Getränke
- Auszugsmehle, Stärke und Produkte daraus  
wie Backwaren, Nudeln, etc.
- Dicksäfte (Ahornsirup, Apfeldicksaft,  
Birndicksaft, Traubensüße, ...)
- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Essig (Weinessig, Balsamico, Ausnahme:  
naturtrüber Apfelessig)
- Fastfood und Fertiggerichte
- Fisch und Meeresfrüchte
- Fleisch und Wurstwaren
- Ketchup
- geröstete Nüsse und Saaten und das Öl  
daraus
- Honig (konventionell)
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Limonaden, Cola und Fruchtsäfte
- Margarine und andere gehärtete Fette
- Milch und Milchprodukte (Joghurt, Käse,  
Schmand, Sauerrahm, Quark...) Ausnahme:  
Butter, Ghee und Sahne werden als neutral  
eingestuft
- Pflanzenöl (Raps, Soja, Maiskeim, Sonnen-  
blume,...)
- Senf, Ausnahme: selbst gemacht
- Sojaprodukte
- Tee (Schwarztee, Früchtetee) Ausnahme:  
Kräutertee
- Zucker