

Basenbildendes Obst

jedes Obst wie z.B. Äpfel, Birnen, Bananen, Beeren, Steinobst (Marillen, Pfirsich), aber auch Gra

Basenbildendes Gemüse/Kräuter/Pilze

Algen

Kartoffeln

jedes frische Gemüse v.a. Spinat, Karotten

Salat

Kräuter v.a. Petersilie, Brennnessel, Löwenzahn

Pilze und Sprossen

Gute Säurebildner

Vollkorngetreide z.B. Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste

Pseudogetreide z.B. Quinoa, Amaranth

Hirse und brauner Reis

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen)

Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse)

Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in kleinen Mengen (z.B. Bio-Eier, Bio-Fleisch)

Schlechte Säurebildner (tierisch)

Eier aus konventioneller Landwirtschaft

Fisch und Meeresfrüchte aus Aquakultur und belasteten Regionen

Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft

Wurstwaren

Milchprodukte (z.B. Joghurt, Topfen, Molke, Käse - Ausnahme Butter)

Schlechte Säurebildner (pflanzlich)

Essig (Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)

Fertigprodukte aller Art

Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back und Teigwaren wie Brot, Gebäck, Kuchen, Nudeln, u

Sauerkonserven

Sojaprodukte (v.a. wenn stark verarbeitet)

Zucker

Schlechte Säurebildner - Getränke

Alkohol

Koffeinhaltige Getränke

Softdrinks, Limonaden

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Tee (Ausnahme Kräutertee)

Neutrale Lebensmittel

Hochwertige Öle wie z.B. Leinöl, Walnussöl, etc.

ipefruits und Zitronen

, heimischer Bio-Fisch)

etc.)