

Basische Lebensmittel Tabelle

Gemüse:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
Avocado	Auberginen	Artischocken	Mais
Chinakohl	Blaukraut	Erbsen	Sprossenkohl
Kohlrabi	Brokkoli	Esskastanien	
Fenchel	Endivien		
Fisolen	Gurke		
Radieschen	Käferbohnen		
Kichererbsen	Grünkohl		
Mangold	Kafiol		
Meerrettich	Kartoffeln		
Schwarzer Rettich	Knoblauch		
Rote Rüben	Kopfsalat		
Rucola	Kürbis		
Sauerkraut	Lauch		
Sellerie	Linsen		
Spinat	Melanzani		
Stangensellerie	Paprika		
Tomaten	Pastinacken		
Weißkraut	Raddiccio		
Zuckerhut	Spargel		
Brechbohnen	Weißer Rettich		
Blumenkohl	Rhabarber		
Feldsalat	Romanesco		
Karotten	Wasserrübe		
	Wirsing		
	Zucchini		
	Schwarzwurzel		
	Karotten		
	Chicoree		
	Eisbergsalat		
	Essiggurken		
	Zwiebeln		
	Endiviensalat		

Obst:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
Bananen	Ananas	Preiselbeeren	
Getrocknete Feigen	Äpfel	Unreifes Obst	
Grapefruit	Birnen		
Hagebutte	Datteln		
Mandarinen	Erdbeeren		
Stachelbeeren			
Sultanine	Heidelbeeren		
	Johannisbeeren		
Rosinen	Orangen		
Getrocknete Zwetschgen			
Aprikosen	Melone		
Kiwi	Mirabellen		
Kirschen	Papaya		
Mango	Pfirsich		
Weintrauben	Pflaumen		
	Zitronen		
	Frische Zwetschgen		

Getreide:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
		Reis, geschält, gekocht	Haferflocken
			Vollkornbrot
			Weißbrot
			Gries
			Weißer Reis
			Schwarzbrot
			Roggen
			Pumpernickel
			Buchweizen
			Cornflakes
			Dinkel
			Hirse
			Gerste
			Knäckebrot
			Mais
			Weiße Nudeln
			Naturreis
			Weizen /-mehl
			Zwieback

Nüsse:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
Sojanüsse	Kokosnuss		Erdnüsse
	Haselnüsse	Mandeln	Paranüsse
		Cashewnüsse	Pistazien
			Walnüsse

Milchprodukte:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
		Pasteurisierte Milch	Camembert
	Rohmilch	Joghurt	Edamer
			Gouda
	Schafsmilch	Schafskäse	Emmentaler
	Ziegenmilch	Ziegenkäse	Quark
	Molke	Butter	Hartkäse
		Buttermilch	H-Milch
		Frischkäse	Margarine
		Kondensmilch	Mozarella
			Parmesan
			Sauermilch
			Schmelzkäse
			Topfen
			Sahne

Fisch & Fleisch:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
	Austern		Gans
		Feldhase	Leber
		Hirsch	Schaf
		Huhn	Schwein
		Kalb	Seefisch
		Rind	Shrimps
		Schinken	Speck
			Süßwasserfisch
			Truthan
			Wurst
			Zunge
			Aal
			Forelle
			Heilbutt
			Hering
			Karpfen
			Krabben
			Miesmuscheln
			Sardinen
			Zander
			Ente
			Wurst

Kräuter:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
Dill			
Keimlinge	Brunnenkresse		
Löwenzahn	Salbei		
Petersilie			
Basilikum	Bärlauch		
Schnittlauch	Kerbel		
	Sauerampfer		

Soja:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
Sojab	Tofu		Sojasoße
Sojagranulat			
Soja Lecithin			

Süßkram:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
Stevia	Dattelsirup		Eis, Milcheis
	Fruchteis	Bitterschokolade	Kuchen
	Honig		Marmelade
	Rohrzucker		Schokolade

Weiteres:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
	Champignons	Leinsamen	
Oliven	Kastanien	Eiweiß	Kakao
	Pfifferlinge	Kartoffelmehl	Ketchup
	Pfeffer		Süßstoffe, künstlich
	Rapsöl		Mayonnaise
	Essig		Maisöl
	Rübensirup		Mirkowellen-Food
	Steinpilze		Senf
	Sonnenblumenkerne		Raffinierte Pflanzenfette
			Eigelb
			Hühnerei

Getränke:

Stark basisch	Normal basisch	Normal sauer	Stark sauer
Grüner Tee	Fruchtsäfte, ungesüßt	Mineralwasser	
Gemüsesäfte	Weißwein, trocken		Fruchtsaft, Industrie
Möhrensaft	Kombucha		Alkohol
Orangensaft	Käutertee		
Rote-Rübe-Saft	Wasser		Limonade
Rotwein	Bier		Schwarztee
	Esspresso (Aufguss)		Wein
	Zitronensaft		
	Früchtetee		
	Kaffee		

Neutrale Produkte:

Olivenöl	Sonnenblumenöl	Kefir	Weißer Zucker
----------	----------------	-------	---------------