



Basische bzw. Basen bildende Lebensmittel

Gemüse

Brunnenkresse
Chicorée
frischen Frucht
Eisbergsalat
Esskastanie
Feldsalat
Fenchel
Kohlensäure
Fisolen
Gurke
Karfiol
Karotten
Kartoffeln
Kohlrabi
Kopfsalat
Kraut
Kren
Lauch
Löwenzahn
Oliven
Porre
Radischen
Rahbarber
Rettich, schwarz
Rote Rüben
Schnittlauch
Sellerie
Spinat
Tomaten
Topinambur
Weiße Bohnen
Zucchini

Obst/Früchte

Ananas
Avocado

Banane
Birne
Brombeere
Dattel, frisch

Feige
Hagebutte
Johannisbeere
Kiwi
Mandarine
Mango
Marille
Orange
Preiselbeere
Rosinen
Trauben
Wassermelone
Zwetschken

Getränke

Buttermilch
Fruchtsäfte aus d.

Gemüsesaft
Getreidekaffee
Kräutertee, ungesüßt
Mineralwasser ohne

Sanddornsaft



Schwach basische Lebensmittel

Milch und Milchprodukte

Butterkäse, vollfett
Gouda, Rahmstufe
Kefir
Molke
Schafmilch
Süßrahmbutter
Ziegenmilch

Getreide- /Mehlprodukte/Brot

Kartoffelstärke
Sojamehl
Tofu

Zucker- u. Süßwaren/Nüsse

Bienenhonig
Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne

Neutrale Lebensmittel

Gemüse

Gemüsepaprika
Karfiol
Kürbis
Pilze
Rettich
Rotkraut
Sojabohnen
Wirsing
Zwiebeln

Obst/Früchte

Apfel, Apfelsaft
Erdbeeren
Grapefruit
Himbeere
Pfirsich
Ribisel
Stachelbeeren
Weichsel
Zitrone

Milch u. Milchprodukte

Buttermilch
Edamer, Rahmstufe
Joghurt, vollfett
Magermilch
Sauerrahm
Schlagobers
Vollmilch

Fette

Butter
Olivenöl
Sonnenblumenöl

Getränke

Leitungswasser
Rotwein, trocken
Vollbier, hell
Weizenbier

Quelle: Hannelore Fischer-Reska: Die Entsäuerungs Revolution, 3. Auflage 2004, Südwest Verlag 2003



Schwach saure Lebensmittel

Getreide- /Mehlprodukte/Brot

Grünkern
Hirse
Knäckebrot (Roggen)
Maismehl
Weißbrot
Weizen-Mischbrot
Weizen-Vollkornbrot
Zwieback

Fleisch/Fisch/Eier

Fleischwurst
Frühstücksfleisch
Gans
Hering
Hühnerei
Jagdwurst
Kabeljau
Ölsardine
Schweinskotelett

Zucker- u. Süßwaren/Nüsse

Haselnüsse
Kakao
Mandeln
Marmelade
Milchschokolade
Rohrzucker

Fette

Margarine

Saure bzw. Säure bildende Nahrungsmittel

Gemüse

Artischocke
Brokkoli
Doppelrahmstufe
Erbsen
Kohl
Linsen
Mais
Spargel
Wirsing

Obst/Früchte

Obst, unreif

Fettsäuren

Getränke

Bier, dunkel
Cola
Kaffee
Liköre
Mineralwasser mit Kohlensäure
Schwarztee
Sekt
Süße Limonaden
Weißwein

Fleisch/Fisch/Eier

Binnenfische
Eigelb

Geflügelfleisch
Kalbfleisch
Lachs, geräuchert
Leberpastete
Reh
Rinderleber
Rindfleisch
Salami
Schinken
Schweinefleisch

Seefische

Zucker- u. Süßwaren/Nüsse

Erdnüsse
Paranüsse
Walnüsse
Zucker, weiß

Milch u. Milchprodukte

Camembert, Rahmstufe
Frischkäse,

Hartkäse
H-Milch
Mozzarella
Parmesan, vollfett
Quark, halbfett
Schmelzkäse

Fette

Erdnussöl
Öle mit gesättigten

Getreide /Mehlprodukte/Brot

Cornflakes
Eierteigwaren
Haferflocken
Nudeln
Reis
Roggenbrot
Semmeln
Vollkornteigwaren
Weizengrieß
Weizenmehl

Quelle: Hannelore Fischer-Reska: Die Entsäuerungs Revolution, 3. Auflage 2004, Südwest Verlag 2003