

# BASENBILDER

## Säure-Basen-Tabelle

### BASEN BILDEND

#### GEMÜSE

Algen (Afa, Chlorella, Kelp, Konjak, Spirulina, Wakame), 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 Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Stangensellerie, Spitzkohl, Süßkartoffel, Tomate, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel und andere

#### KRÄUTER / SALATE

Brennessel, 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

#### 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

#### PILZE

Austernpilz, Champignon, Pfifferling, Shitake, Steinpilz und andere

#### NÜSSE UND SAMEN

Erdmandeln, junge Kokosnuss, Mandeln, Walnüsse (frisch), Zedernnüsse sowie Nüsse und Samen gekeimt

#### SÜSSUNGSMITTEL

Trockenfrüchte, Steviablatt (frisch/ getrocknet), Xylit und Erythrit in kleiner Menge

## SÄUREBILDEND

### GUTE SÄUREBILDNER

- Biogetreide gekeimt
- 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 (Cashewkerne, Haselnuss, Kokosnuss bzw. -flocken)
- Ölsaaten und kalt gepresstes Öl daraus (Chia- und Leinsamen, Leindotteröl, Sesamsamen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Mohn)
- pflanzliche Milch
- pflanzliche Proteinpulver (Hanf, Reis, Erbsen)
- Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Quinoa)
- Sojaprodukte (Bio Tofu, fermentiert: Tempeh und Natto)

### SCHLECHTE SÄUREBILDNER

- Alkohol- und koffeinhaltige Getränke
- Auszugsmehle, Stärke und Produkte daraus wie Backwaren, Nudeln, etc.
- Dicksäfte (Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, 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, Sonnenblume,...)
- Senf, Ausnahme: selbst gemacht
- Sojaprodukte (konventionell und stark verarbeitet)
- Tee (Schwarztee, Früchtetee) Ausnahme: Kräutertee
- Zucker