

Säurespendende Nahrungsmittel:

Überschuss an sauren, nichtmetallischen Mineralstoffen wie Phosphor, Chlor, Schwefel in Verbindungen, Jod Fluor oder Silizium.

Eiweiss	Tierisches Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch, Käse
Milchprodukte	Quark, Käse
Getreide	Pflanzliches Eiweiss Pflanzliches Eiweiss ist aber 50% weniger säurespendend als Fleisch
Genussmittel	Alkohol, Bohnenkaffee, Nilotin
Süßfrüchte	Saure und exotische
Industriekost	
Erhitzte Öle und Gebratenes	

Basenspendende Lebensmittel

Reich an basischen Mineralien wie Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium und Eisen

Kartoffeln	Kartoffelsaft roh
Gemüse	Wurzel-, Blatt- und Wildgemüse, Sprossen
Obst	Reifes heimisches Obst
Gewürze	Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Oreganon, Dill, Senf, Kümmel, Pfeffer, Paprika
Wildkräuter	
Milch Rahm	Rohmilch basisch, Pastmilch neutral
Kaltgepresste Pflanzenöle	
Nüsse Samen Kerne	

Zustand des Verdauungsapparats bestimmt ob gewisse Lebensmittel sauer oder basisch sind. Sobald eine unvollständige Verstoffwechselung zu Gärungen (Blähungen) führt, wirken Salat Obst Früchte nicht basisch sondern **sauer!!**

Industriell hergestellte Lebensmittel u a Zucker, Weissmehl, sind Basenräuber.

Basische Nahrungsmittel

Säureüberschuss

Sehr basisch

Säureflut

Brotkrumen (Reformhaus) Schindeles Minerale (Steinmehl) Getrocknete Früchte, Oliven Sprossen	Gerstengrütze, Gerste, Ente, Huhn, Kalb, Reh, Rind roh
Melasse, Dill, Löwenzahn, Spinat	Ungeschälter Reis, getrocknete Linsen, Erdnüsse, Paranüsse, Quark (mager und fett) Käse, Schellfisch, Zander.
Weisse Bohnen, Lauch Karotten, Sellerie Randen, Topinambur	Roggen- Weizen- Graubrot, Gerste, Haferflocken, Reis, Roggen, Teigwaren, Rosenkohl, Hase , Kaninchen, Flussslachs, Rotzunge,
Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Sellerieblätter, Schnittlauch Zuckerrübe Maroni	Weiss- und Knäcke Brot, geschälter Weizen, Walnüsse, Margarine, Eiweiss, Gans, Kalbfleisch –Leber –Zunge, Hammel, Aal, Forelle, Flunder, Hummer.
Blumen- und Weisskohl, Brunnenkresse, Endiviansalat, Radieschen, Sauerkraut, Tomaten Pilze Ananas, Aprikosen, Bananen Pfirsiche, Milch, Rahm, Schafs- und Ziegenmilch	Vollkornprodukte, Zwieback, geschälter Hafer, Maisstärke, Cornflakes, Reisstärke, Artischocken, Preiselbeeren, Schweineschmalz, Camembert, Emmentaler, Limburger, Parmesan, Rahmkäse, Dorsch.
Hülsenfrüchte Erbsen, Grün-Rot- Wirsingkohl, Kürbis Meerrettich, grüne Peperoni, Schwarzwurzeln, Wassermelonen, Zwiebeln Champignons, Knoblauch, Äpfel, Birnen, Erd- Heidel- Johannisbeeren, Buttermilch, Molke, Joghurt.	Hirse, getrocknete Erbsen, Haselnüsse, Mandeln.
Basengehalt In der Tabelle gegen unten abnehmen	Säuregehalt gegen unten abnehmend