

Lebensmitteltabelle

Übersicht über basenbildende und säurebildende Lebensmittel

basisches Obst

Äpfel	Mangos
Ananas	Mirabellen
Aprikosen	Nektarinen
Avocado	Oliven (grün, schwarz)
Bananen	Orangen
Birnen	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
Datteln	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits, Granatapfel	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	Rhabarber
Honigmelonen	Stachelbeeren
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Sternfrüchte
Kirschen (sauer, süß;)	Wassermelonen
Kakis, Kiwis	Weintrauben (weiß, rot)
Limetten	Zitronen
Mandarinen	Zwetschgen

basisches Gemüse und basische Pilze

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Navetten (weiße Rübchen)
Auberginen	Zucchini
Austernpilz	Paprika
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Pastinaken
Blumenkohl	Petersilienwurzel
Bohnen, grün	Pfifferling
Mangold	Radicchio
Brokkoli	Radieschen
Champignon	Rettich (weiß, schwarz)
Chicoree	Romanesco (Blumenkohllart)
Chinakohl	Rote Beete
Zwiebeln	Rotkohl
Erbsen, frisch	Schalotten
Fenchel	Schwarzwurzel
Frühlingszwiebeln	Shiitake, Spinat
Grünkohl	Knollen- u. Staudensellerie
Gurken	Spitzkohl
Karotten	Steinpilz
Kartoffeln	Süßkartoffeln
Kohlrabi	Tomaten
Kürbisarten	Wirsing
Lauch (Porree)	Weißkohl, Zuckerhut

basische Kräuter und basische Salate

Bärlauch	Knoblauch
Basilikum	Lollo-Bionda-Salat
Bataviasalat	Majoran
Bohnenkraut	Meerrettich
Borretsch	Melde (spanischer Spinat)
Brennnessel	Melisse
Brunnenkresse	Muskatnuss
Chicoree	Oregano
Chilischoten	Petersilie
Chinakohl	Nelken
Dill	Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
Eichblattsalat	Pfefferminze
Eisbergsalat	Piment (Nelkenpfeffer)
Endivien	Portulak (Postelein)
Feldsalat	Radicchio
Fenchelsamen	Romanasalat
Friseesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Sauerampfer
Kerbel	Schnittlauch
Kopfsalat	Sellerieblätter
Koriander	Schwarzkümmel
Kreuzkümmel	Spinat, jung
Kümmel	Thymian
Kurkuma (Gelbwurz)	Vanille
Lattich	Ysop
Liebstockel	Zimt
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten
Löwenzahn	Zitronenmelisse

basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa	Linsen
Amaranth	Mungobohnen
Buchweizen	Reis
Dinkel	Rosabi (Kohlrabiart)
Fenchelsamen	Rotklee
Gerste	Rucola
Hafer	Sesam (ungeschält)
Hirse	Senf
Kichererbsen	Sojabohnen
Koriandersamen	Sonnenblumkerne
Kresse	Weizen

basische Nüsse und basische Samen

Kürbiskerne	Sesam
Mandelmus	Sesamsalz (Gomasio)
Mandeln	Sesammus (Tahin)
Mohnsamens	Walnüsse (frische)
Sonnenblumenkerne	Leinsamen
Erdmandeln (Chufas Nüssli)	Hanfsamen

Sonstige basische oder neutrale Nahrungsmittel

Buchweizen, Hirse
Quinoa, Amaranth
Trockenfrüchte (ungezuckert und ungeschwefelt!)
pflanzliche Öle kaltgepresst in guter BIO-Qualität
Sahne und Butter (in Maßen)
vollwertige Süßungsmittel wie Vollrohrzucker, Honig, Ahornsirup, Agaven-Dicksaft, Reissirup
Algen, Blütenpollen
Kanne Brottrunk (wunderbares Entsäuerungsgetränk)
Dr. Jacobs Chi-Cafe (basischer Kaffee)

Säureüberschüssige bzw. säurebildende Nahrungsmittel

☺ = Empfehlenswert (außerhalb einer Basen-Kur)

☹ = in Maßen (außerhalb einer Basen- Kur)

☹☹ = nicht empfehlenswert/gesundheitsschädlich

Während einer Basen-Kur sollte auf diese Nahrungsmittel konsequent verzichtet werden!!

- Fleisch, Wurstwaren, Schinken konventionell ☹☹, in BIO-Qualität ☹
- Fische und Schalentiere ☹
- Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege ☹
- Senf, Essig ☹
- Ketchup, Sauerkonserven ☹
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) ☺, Sojabohnen und deren Produkte (Tofu) ☹
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken ☹
- alle Nüsse außer Mandeln und frische Walnüsse ☺
- alle Arten von Auszugsmehl/Weißmehl-Getreideprodukte wie Pizza, Nudeln, Brötchen, Brot und anderes Gebäck sowie weißer Reis ☹
- Vollkornprodukte, außer Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa ☺
- Weißzucker, Rohrohrzucker, alle Süßigkeiten und Eis mit Weißzucker ☹
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle ☹
- kohlen säurehaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola ☹
- Bohnenkaffee, Instant-, koffeinfreier Kaffee ☹☹
- Getreidekaffee, schwarzer, grüner, weißer Tee ☹
- Früchtetee konventionell mit künstl. Aromen ☹, Früchtetee biol. ☹
- Konventionelle Fertigprodukte aus dem Supermarkt und Fast-Food ☹
- Alle Nahrungsmittel-Zubereitungen, die Konservierungsstoffe enthalten (E 200 – E 299) ☹☹ (Darmflora-schädigend!)

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Für die Richtigkeit wird keine Gewähr übernommen.