

Säure- und basenbildende Lebensmittel Übersicht:

Orientiere dich an dieser Liste und stelle deine Mahlzeiten nach dem 80:20 Prinzip zusammen
Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte

Basisch

- Algen
- Aubergine
- Blumenkohl
- Bohnen
- Brokkoli
- Chicorée
- Eisbergsalat
- Endivie
- Fenchel
- Frühlingszwiebel
- Gurke
- Karotte
- Kartoffel
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Kräuter
- Kürbis
- Lauch
- Löwenzahn
- Mangold
- Meerrettich
- Petersilie

- Pfifferlinge
- Radicchio
- Radieschen
- Rettich
- Rhabarber
- Rote Bete
- Sauerkraut
- Schwarzwurzel
- Spinat
- Steinpilze
- Topinambur
- Weiße Bohnen
- Weißkohl
- Zucchini

Neutral

- Champignons
- Erbsen
- Feldsalat
- Grünkohl
- Paprika
- Rotkohl
- Tomaten
- Wirsing

- Zwiebeln

Sauer

- Artischocken
- Erbsen
- Gemüsekonserven
- Linsen
- Mais
- Rosenkohl

Nüsse, Samen

Basisch

- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Mandeln
- Sesam
- Sonnenblumenkerne

Neutral

- Cashewkerne
- Maronen
- Pistazienkerne

- Walnüsse

Sauer

- Erdnüsse
- Leinsamen

Milch und Milchprodukte, Eier

Basisch

- Buttermilch
- Eigelb
- Frischmilch
- Molke
- Sojadrink

Neutral

- Joghurt
- Kefir
- Sahne
- Süßrahmbutter

Sauer

- Crème fraîche

- Dickmilch
- Frischkäse
- H-Milch
- H-Sahne
- Hühnereiweiß
- Käse
- Mozzarella
- Parmesan
- Quark
- Sauerrahm
- Schmelzkäse

Obst

Basisch

- Ananas
- Äpfel
- Aprikose
- Avocado
- Banane
- Birne
- Brombeere
- Erdbeere
- Getrocknete Früchte
- Grapefruit
- Heidelbeeren
- Johannisbeeren
- Kirschen
- Mandarine

- Mango
- Melone
- Mirabellen
- Orange
- Pfirsich
- Pflaumen
- Stachelbeeren
- Trauben
- Zitrone

Getränke

Basisch

- Kräutertee
- Mineralwasser ohne Kohlensäure

Neutral

- Getreidekaffee

Sauer

- Alkoholische Getränke
- Kaffee
- Mineralwasser mit Kohlensäure
- Soft Drinks

Fleisch und Fisch

Sauer

- Ente
- Fisch
- Gans
- Hase
- Huhn
- Kalb
- Kaninchen
- Lamm
- Meeresfrüchte
- Pute
- Reh
- Rind
- Schinken
- Schweinefleisch
- Truthahn

Getreide und Ähnliches

Basisch

- Buchweizen
- Sojamehl

Neutral

- Amarant

- Cornflakes ohne Zucker
- Grünkern
- Hirse
- Vollkornbrot, Vollkornprodukte
- Vollkornreis
- Weizenkeime

Sauer

- Auszugswizenmehl
- Backware
- Gerste
- Haferflocken
- Knäckebrot
- Maisstärke
- Nudeln
- Weißer Reis
- Weißbrot
- Weizen