

Die Ernährung nach der Säure-Basen-Balance

## Sauer oder basisch? Lebensmittel im Überblick

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen raschen Überblick über saure beziehungsweise basische Lebensmittel – nämlich unter dem Gesichtspunkt ihrer Wirkung im Körper. Sie erleichtert Ihnen den Einkauf Ihrer Lebensmittel und die Zusammensetzung Ihres Speiseplans.

INFO		SAUER ODER BASISCH					
Lebensmittel	Stark basisch	Mittel basisch	Schwach basisch	Neutral	Schwach sauer	Mittel sauer	Stark sauer
<b>Gemüse</b>	Gurke	Brechbohnen	Artischocken		Mais	Rosenkohl	
	Kichererbsen	Chicorée	Blumenkohl				
	Löwenzahn	Karotten					
	Mangold	Kartoffeln	Brokkoli				
	Oliven	Knoblauch	Endivien				
	Schwarzer Rettich	Kohlrabi	Erbsen				
	Schwarz- wurzel	Kopfsalat	Fenchel				
	Spinat	Kürbis	Feldsalat				
		Lauch	Grünkohl				
		Pastinaken	grüne Bohnen				
		Radieschen	Bohnen				
		Rote Bete	Knoblauch				
		rote Rüben	Kohl				
		Sauerampfer	Kohlrübe				
		Sellerie	Meerrettich				
		Sojabohne	Paprika				
		Tomaten	Pfifferlinge				
		Topinambur	Rettich				
		Rhabarber					
		Rotkohl					
		Sauerkraut					

## Sauer oder basisch? Lebensmittel im Überblick

SAUER ODER BASISCH							INFO
Lebensmittel	Stark basisch	Mittel basisch	Schwach basisch	neutral	Schwach sauer	Mittel sauer	Stark sauer
<b>Gemüse</b> Forts.		weiße Bohnen weißer Rettich Weißkraut Zucchini Zwiebel	Schnittbohnen Spargel Steinpilze				
<b>Kräuter</b>	Dill Gewürzkräuter Löwenzahn	Keimlinge Schnittlauch	Brunnenkresse Meerrettich				
<b>Getreide und Hülsenfrüchte</b>		Sojamehl Sojagranulat	Hefe Kartoffelstärke Weizenkeime Linsen	Grünkern Hirse Kartoffelmehl	Cornflakes Gerste Hafer Mais Reisstärke getr. Erbsen Naturreis Roggen	Buchweizengrütze Haferflocken Weizen Weizengrieß	geschälter Reis Roggenmehl Graupen
<b>Brot und Teigwaren</b>			Pumpernickel  Ananas	Vollkornknäcke Sojanudeln	Grahambrot Knäckebrot Roggenbrot Vollkornzwieback -nudeln	Kuchen Zwieback Schrotbrot Vollkornbrot Weißbrot Weizenbrot	
<b>Obst</b>	Getrocknete Feigen	Aprikose Dattel	Äpfel Bananen		Preiselbeeren		

## Die Ernährung nach der Säure-Basen-Balance

INFO		SAUER ODER BASISCH					
Lebensmittel	Stark basisch	Mittel basisch	Schwach basisch	Neutral	Schwach sauer	Mittel sauer	Stark sauer
<b>Obst</b> Forts.	Getr. Pflaumen Hagebutten	Mandarin Melone Rosinen Sultaninen	Birnen Brombeeren Erdbeeren Heidelbeeren Himbeeren Johannisbeeren Kirschen Kiwi Korinthen Mirabellen Orangen Pflirsiche Pflaumen Weintrauben Zitronen Zwetschgen		Rhabarber Stachelbeeren		
<b>Nüsse</b>		Kastanien Kokosnuss	Cashew Pistazien Sonnenblumenkerne	Sesam	Haselnüsse Mandeln	Walnüsse	Erdnüsse, Paranüsse Bucheckern
<b>Milch und Milchprodukte</b>		Molke Kuhmilch Schafmilch Ziegenmilch Vorzugsmilch	Sahne Kefir Sauermilch	Dickmilch	Buttermilch saure Sahne Joghurt Camembert Emmentaler	Edamer Schmelzkäse Crème fraîche	Handkäse