

Basen bildende (+) und Säure bildende (-) Nahrungsmittel

Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (+++++) / schwach sauer (-) / stark sauer (-----) / neutral (+-)

Gemüse, Salate, Kräuter, Pilze, Kartoffel, Wurzelgemüse		Obst und Früchte		Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte, Brot, Kuchen, Süßigkeiten	
Grünkohl	+	Apfel	+	Kartoffelstärke	+
Rothkohl	++	Johannisbeere	++	Linzen	++
Rhabarber	++	Erdbeere	+	Weißer Bohnen	+++
Porreeknolle	++	Birne	+	Sojamehl	+++
Bohnen	+++	Kirsche	+	Sojabohnen	++++
Steinpilze	+	Sauerkirsche	+	Sojasprossen	+++++
Pfifferlinge	+	Ananas	+	Reis, geschält	-----
Porreeblätter	++	Dattel	+	Reis, ungeschält	---
Champignons	+	Banane	++	Reisstärke	-
Brunnenkresse	++	Mirabelle	+	Roggenmehl	----
Dill	++	Zwetschge	+	Graupen	---
Schnittlauch	++	Himbeere	+	Weizenmehl	-
Zucchini	++	Mango	+	Weizengrieß	--
Spargel	+	Melone	+	Nudeln	-
Zwiebel	+	Heidelbeere	++	Haferflocken	--
Blumenkohl	+	Pflaume	++	Dinkelbrot	+-
Wirsing	+	Pfirsich	++	Graubrot	---
Erbsen	++	Aprikose	++	Weißbrot	--
Spinat	+++	Preiselbeere	++	Zwieback	--
Sellerie	+++	Brombeere	++	Vollkornbrot	--
Tomate	+++	Traube	++	Knäckebrot	-
Feldsalat	+	Stachelbeere	++	Zucker	-----
Endivie	+++	Orange	++	Kuchen	-----
Löwenzahn	+++++	Zitrone	++	Schokolade	-----
Gurke	+++++	Mandarine	++	Bonbons	-----
Kopfsalat	+++	Rosine	+++	Nüsse und Samen	
Chicoree	++++	Hagebutte	+++		
Rosenkohl	--	Feige	+++++		
Artischocke	-	Fleisch, Fisch und Wurstwaren		Erdnüsse	---
Schwarzwurzel	+			Paranüsse	--
Rettich, schwarz	+++++	Lammfleisch	--	Walnüsse	--
Rettich, weiß	+	Schweinefleisch	-----	Kürbiskerne	+
Kartoffel	++	Kalbfleisch	-----	Sonnenblumenkerne	+
Kohlrabi	+	Rindfleisch	-----	Kastanien	+-
Meerrettich	++	Meeresfisch	----	Mandeln	+
Karotte	++	Süßwasserfisch	---	Haselnüsse	+
Rote Beete	+++	Putenfleisch	--	Cashewkerne	+
Milcherzeugnisse, Eier		Hühnerfleisch	--	Pistazien	+
		Getränke		Kuhmilch	+
Buttermilch	+			Gans und Ente	---
Ziegenmilch	+	Schinken	-----	Kaffee	----
Molke	+	Frischwurst	-----	Schwarztee	----
Schafsmilch	+	Salami	-----	Alkohol	-----
Sojamilch	+	Putenschinken	--	Colahaltige Getränke	
Hartkäse	----	Fette		Limonaden	
Joghurt	----			Frisch gepresste Obstsäfte	
Quark	----	Margarine	--	Gemüsesäfte	
Sahne	+-	Butter	-	Mineralwasser mit Kohlensäure	
H-Milch	-	Olivenöl, kaltgepresst	+	Quellwasser ohne Kohlensäure	
Hühnerei	----			Kräutertee	

Alle Dosenfrüchte sind säurebildend aufgrund ihres hohen Zuckeranteils.
Tiefgefrorenes Obst und Gemüse, welches nicht weiterverarbeitet wurde, behält weitgehend die angegebenen Werte.

Selbst in der Fachwelt herrscht nicht immer Einigkeit über die Verstoffwechslung der Nahrungsmittel.
Aufgrund unserer Erfahrungen unterstützen wir obenstehende Klassifizierung.