



Merkblatt

Säure-Basen-Gleichgewicht

Säurebildende Nahrungsmittel Stark säurebildende Nahrungsmittel Basenbildende Lebensmittel Nahrungsmittel mit ausgewogenem Säure-Basen-Gehalt

Fleisch

Fisch

Geflügel

Wild

Wurst

Leber

Niere

Innereien

Hirn

Ei/Eiweiß

kräftige und fermentierte Käsesorten

getrocknete Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen, weiße Bohnen

Spargel

Artischocken

Rosenkohl

Erdnüsse

Industriezucker

(weißer Zucker)

Weißmehl und Weißmehlprodukte (Zwieback, Weißbrot, Teigwaren, Gebäck), Grieß gehärtete Speisefette und raffinierte Speiseöle

Tee, Kaffee, Schokolade, Alkohol

Fleischbrühe Früchte und Fruchtsäfte

Gemüse und Salate

(Blätter und Wurzeln)

Stangengemüse (außer Spargel)

Zwiebeln und Knoblauch

Zwiebeln und Knoblauch
Kartoffeln
Eßkastanien
frische fermentierte Milch
ungezuckerte Kondensmilch
Milchpulver
Molkepulver
Joghurt
Soja und Sojaprodukte
Gemüsebrühe
Gemüsesaft
Eigelb
aromatische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Oregano, Rosmarin) Frische Nüsse, grüne Bohnen
junge, grüne, noch süß schmeckende Erbsen
Hirse und Hirseprodukte
Roggenvollkornbrot
Vollkorngetreide
Weizenkeime
Nudeln aus Roggenvollkornmehl
frische Butter guter Qualität
unverarbeiteter Zucker