

Säure Basen Tabelle

Übernommen und erweitert aus dem Buch: "Abnehmen mit dem Säure-Basen Gleichgewicht". ISBN 3-310-00272-1. Mit freundlicher Genehmigung des Midena Verlages, Augsburg.

Zeichenerklärung siehe am Schluss dieses Anhanges.

A	♥ Bockshornklee
♥ Agar Agar	⚡ Bohne, getrock. Kerne (allg.)
⚡ Ahornsirup	♥ Bohne, grüne und gelbe Sorten
⚡ Akazienhonig	♥ Bohnenkraut
♥ Alfa Alfa Sprossen	⚡ Bonbon
♥ Algen	⚡ Bratbutter, s. Butterschmalz
⚡ Alkohol, allgemein	♥ Brokkoli
▲ Apfel, sauer	▲ Brombeere
♥ Apfel, süß	♥ Brottrunk
▲ Apfelessig	♥ Brüsseler
♥ Aprikose, frisch	⚡ Buchweizen
▲ Aprikose, gedörrt	♥ Butter
⚡ Artischocke	⚡ Butterschmalz
♥ Aubergine	
♥ Avocado	
B	C
▲ Balsamessig	⚡ Cashewnuss
⚡ Backpulver	♥ Champignon
♥ Bärlauch	♥ Chicorée Zapfen, s. Brüsseler
♥ Basilikum	♥ Chinakohl
♥ Banane	♥ Cicorino rosso
⚡ Baumnüsse	♥ Cicorino verde
▲ Beeren, allgemein	⚡ Colagetränke, allgemein
▲ Birne, sauer	⚡ Couscous
♥ Birne, süß	▲ Crème fraîche
⚡ Birnendicksaft	♥ Currypulver
♥ Blattsalat	
♥ Blumenkohl	

Säure Basen Tabelle

Fortsetzung

D	⚡ Fett, tierisches (Schweine-, Rindertalg usw.)
♥ Dattel	⚡ Fisch, allgemein
▲ Dickmilch	⚡ Fleisch, allgemein
♥ Dill	▲ Fruchtsaft
⚡ Dinkel	▲ Früchte, unreif, allgemein
♥ Distelöl, kaltgepresstes	♥ Früchte, reif, allgemein
♥ Dörrobst (ohne Aprikose)	
E	G
⚡ Ei	⚡ Garnele
♥ Eierschwamm	⚡ Geflügel
♥ Eisbergsalat	⚡ Geleefrüchte
♥ Endiviensalat	♥ Gemüse, bunt, ohne Tomate
♥ Entschlackungstee	♥ Gemüse, grün, ohne Artischocke und Rosenkohl
♥ Erbse	♥ Gemüse, weiss, ohne Spargel
▲ Erdbeere	♥ Gemüsebrühe, salz- und fettarm
⚡ Erdnussöl	♥ Gemüsepaprika
▲ Essig, allgemein	♥ Gemüsesaft (o. Tomatensaft)
▲ Essiggurke	⚡ Gerste
	⚡ Gerstenmalz
	⚡ Getreide, allgemein
	⚡ Getreideflocken
	⚡ Getreidekaffee
	♥ Gewürzpaprika
	▲ Grapefruit
	♥ Griess, Getreide-
	♥ Grüner Tee
	♥ Grünkern
	♥ Grünkohl
F	
♥ Feige	
♥ Feldsalat	
♥ Fenchel	
⚡ Fetakäse	
⚡ Fett, gehärtetes pflanzlich	

Säure Basen Tabelle

Fortsetzung

- ⚡ Guarkernmehl
- ♥ Gurke

- H**
- ⚡ Hafer / -flocken
- ♥ Hafermilch
- ⚡ Haselnuss
- ▲ Hefe
- ▲ Heidelbeere
- ▲ Himbeere
- ⚡ Hirse
- ▲ Holunder
- ⚡ Honig
- ▲ Honigessig
- ⚡ Huhn
- ⚡ Hülsenfrüchte, allgemein

- I**
- ♥ Ingwer

- J**
- ▲ Joghurt
- ▲ Johannisbeere
- ⚡ Johannisbrotkernmehl

- K**
- ⚡ Kaffee
- ⚡ Kakao
- ♥ Kardamom
- ♥ Karotte, siehe Möhre
- ♥ Kartoffel
- ⚡ Käse
- ♥ Kastanie
- ♥ Kastanienflocken
- ♥ Kefe, siehe Zuckerschote
- ⚡ Kerne, allgemein
- ▲ Kefir
- ♥ Kichererbsensprossen
- ♥ Kirsche
- ♥ Knoblauch
- ⚡ Knödel
- ♥ Kohl
- ♥ Kohlrabi
- ⚡ Kokosflocken
- ♥ Koriander
- ♥ Kräuter, allgemein
- ♥ Kräutermeersalz
- ♥ Kräutertee
- ▲ Kresse
- ♥ Kümmel
- ♥ Kürbis
- ⚡ Kürbiskerne
- ♥ Kürbiskernöl, kaltgepresstes
- ♥ Kurkuma (Gelbwurz)
- ♥ Kurmolke
- ♥ Kuzu

Säure Basen Tabelle

Fortsetzung

- L**
- ⚡ Lasagne
- ♥ Lattich
- ♥ Lauch
- ⚡ Leber
- ♥ Liebstöckel
- ⚡ Limonade, alle
- ⚡ Linse
- ♥ Lopino
- ♥ Löwenzahn

- M**
- ♥ Maisgriess
- ♥ Maiskeimöl, kaltgepresstes
- ♥ Maiskorn, frisches
- ♥ Majoran
- ▲ Mandarine
- ♥ Mandel
- ♥ Mandelmilch
- ♥ Mandelrahm
- ♥ Mandelmus
- ♥ Mandelpüree
- ♥ Mangold
- ⚡ Marantamehl, s. Pfeilwurzmehl
- ⚡ Marmelade, alle
- ⚡ Meeresfrüchte
- ♥ Meerrettich
- ♥ Meersalz
- ♥ Melone

- ♥ Milch, Voll- (unerhitzte)
- ⚡ Milch, (Past-, UHT-, UP-)
- ♥ Milchpulver
- ♥ Mineralstoffpräparate, basische
- ♥ Mineralwasser, alkalisches
- ⚡ Mineralwasser, gesüsst, alle
- ♥ Miso
- ⚡ Mochi
- ⚡ Mohnsamen
- ♥ Möhre
- ♥ Molke, frisch
- ▲ Molke, mehrere Stunden alt
- ♥ Molkepulver
- ⚡ Mozzarella
- ♥ Muskatnuss

- N**
- ♥ Natron
- ▲ Nektarine
- ⚡ Nikotin
- ⚡ Nudeln, Vollkorn-, allgemein
- ⚡ Nüsse, allgemein

- O**
- ♥ Olive
- ♥ Olivenöl, kaltgepresstes

Säure Basen Tabelle

Fortsetzung

♥ Öl, kaltgepresst (o. Erdnussöl)	Q
⚡ Öl, raffiniert (alle Sorten)	♥ Quark, Frisch- (Vollmilch)
▲ Orange	⚡ Quinoa
▲ Orangensaft	
♥ Orangenschale	
♥ Oregano	
	R
	♥ Radicchio
	♥ Rahm, s. Sahne
	⚡ Reis
P	▲ Reissessig
♥ Paprikapulver	♥ Reismilch
♥ Paranuss	⚡ Reiswein, Sake
⚡ Parmesan	▲ Rhabarber
♥ Pastinake	⚡ Ricottakäse
♥ Patisson	⚡ Rosenkohl
♥ Peperoni, s. Gemüsepaprika	♥ Rotkohl
♥ Peperoncino	♥ Rosine
♥ Petersilie	♥ Rosmarin
♥ Pfeffer	♥ Rote Bete
♥ Pfefferminzblättchen	♥ Rucola
⚡ Pfeilwurzelmehl, s. Marantamehl	
♥ Pfifferling, (Eierschwamm)	S
♥ Pfirsich	♥ Sahne, s. Rahm
♥ Pilze, allgemein	♥ Sahne, past., nicht homogen.
⚡ Pinienkerne	▲ Sahne, saure
⚡ Pistazie	♥ Salbei
	⚡ Samen, allgemein
	⚡ Saubohne

Säure Basen Tabelle

Fortsetzung

▲ Sauerrampfer	⚡ Tapioka
▲ Sauerkraut	♥ Tees, Kräuter-
▲ Sauermilch	⚡ Tempeh
▲ Sauerrahm, s. saure Sahne	⚡ Teigwaren, siehe Nudeln
⚡ Sbrinz	♥ Thymian
♥ Schlagsahne, s. Sahne	⚡ Tofu
♥ Schnittlauch	▲ Tomate
⚡ Schokolade	♥ Traube
♥ Schwarzwurzel	
⚡ Schwarztee	
⚡ Seitan	U
♥ Sellerie, Knollen-	♥ Umeboshi Pflaume
♥ Sellerie, Stauden-	
▲ Senf	
⚡ Sesamsamen	V
⚡ Sirup	♥ Vanillepulver
⚡ Sojabohne	⚡ Vollkornbrot
♥ Sojasauce (nur gut fermentierte)	⚡ Vollkorngebäck
⚡ Sonnenblumenkerne	⚡ Vollkornmehl
♥ Sonnenblumenöl, kaltgepresst	⚡ Vollrohrzucker
⚡ Spargel	
♥ Spinat	W
♥ Sprossen	⚡ Walnuss
▲ Stachelbeere	♥ Walnussöl, kaltgepresstes
♥ Steckrübe (Pfälzer)	♥ Wasser, Leitungs-
♥ Steinpilz	♥ Wasser, heiss
T	
⚡ Tahin	
♥ Tamari (siehe Sojasauce)	

Säure Basen Tabelle

Fortsetzung

- ⚡ Wein
- ⚡ Weizen
- ⚡ Weisskäse
- ⚡ Weismehlprodukte alle
- ⚡ Wildreis
- ♡ Wirsing
- ⚡ Wurstwaren

Zeichenerklärung

- ♡ basisch
- ▲ sauer
- ⚡ säurebildend
- s. = siehe auch

Z

- ♡ Zimtpulver, Zimtrinde
- ▲ Zitrone
- ▲ Zitronensaft
- ♡ Zitronenschale
- ♡ Zucchini
- ⚡ Zucker, raffiniertes
- ⚡ Zuckermelasse
- ♡ Zuckerschote, siehe Kefe
- ♡ Zwetschge
- ♡ Zwiebel