

# Basische Lebensmittel

## Obst

Äpfel  
Aprikosen  
Ananas  
Avocado  
Bananen  
Birnen  
Clementinen  
Erdbeeren  
Feigen  
Grapefruits  
Heidelbeeren  
Honigmelone  
Himbeeren  
Kirschen  
Kiwis  
Limetten  
Mirabellen  
Mandarinen  
Mangos  
Oliven  
Orangen  
Papayas  
Pfirsiche  
Pflaumen  
Trockenfrüchte  
Wassermelonen  
Weintrauben  
Zitrone

## Gemüse

Algen  
Artischocken  
Auberginen  
Blumenkohl  
Bohnen (grün)  
Brokkoli  
Chinakohl  
Erbsen  
Frühlingszwiebeln  
Fenchel  
Grünkohl  
Gurken  
Karotten  
Kartoffeln  
Kohlrabi  
Kürbis  
Lauch  
Pilze  
Paprika  
Pastinaken  
Rote Bete  
Sellerie  
Süßkartoffeln  
Spargel  
Tomaten  
Weißkohl  
Zucchini  
Zwiebeln

## Kräuter und Salat

Basilikum  
Brennnessel  
Chinakohl  
Chicoree  
Chilischoten  
Dill  
Endivien  
Feldsalat  
Ingwer  
Kardamom  
Koriander  
Kopfsalat  
Kreuzkümmel und Kümmel  
Kurkuma  
Löwenzahn  
Majoran  
Meerrettich  
Muskatnuss  
Nelken  
Oregano  
Petersilie  
Pfeffer  
Pfefferminz  
Rosmarin  
Salbei  
Schnittlauch  
Thymian  
Vanille

## Sprossen und Keimlinge

Alfalfa-Sprossen  
Bockshornklee-Sprossen  
Braunhirse-Sprossen  
Broccoli-Sprossen  
Dinkelkeimlinge  
Gerstenkeimlinge  
Hirse-Sprossen  
Leinsamen-Sprossen  
Linsen-Sprossen  
Mungobohnen-Sprossen  
Radieschen-Sprossen  
Rettich-Sprossen  
Roggenkeimlinge  
Rotkohl-Sprossen  
Rucola-Sprossen  
Senf-Sprossen  
Sonnenblumenkern-Sprossen  
Weizenkeimlinge

## Nüsse und Samen

Avocado  
Erdmandeln  
Kürbiskerne  
Mandeln  
Mandelmus  
Sesam  
Sonnenblumenkerne  
Tahin

## Außerdem

Apfelessig (naturtrüb)  
Konjak-Nudeln  
Grüne Smoothies  
Kräutertee  
Stevia, Xylit, Erythrit  
Ghee  
Bio-Butter und Bio-Sahne

## Gute Säurebildner

- **Getreide:** Dinkel, Kamut, Gerste (in kleinen Mengen oder in Form von Sprossen), Bulgur und Cous Cous aus Dinkel, Hafer und Haferflocken
- **Getreideprodukte mit dem ganzen Korn:** wie z.B. Dinkel-Spaghetti oder Roggenvollkornbrot in kleinen Mengen
- **Pseudogetreide:** Amaranth, Quinoa, Buchweizen
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Adzuki-Bohnen, Weiße Bohnen usw.
- **Reis:** Vollkornreis
- **Hirse**
- **Mais:** Maiskolben, Polenta, Mais-Spaghetti
- **Saaten:** Leinsamen, Sesam, Hanf, Chia, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn
- **Nüsse:** Haselnüsse, Macadamia, Kokosnüsse, Paranüsse, Walnüsse, Pecan, Erdnüsse usw.
- **Kakao:** in Bio-Qualität und rohe selbstgemachte Schokolade
- **Sojaprodukte:** Tofu (bio und regional) und fermentierte Sojaprodukte, z.B. Tempeh oder Miso
- **Tierische Produkte:** nur aus biologischer Landwirtschaft und in kleinen Mengen (z.B. Bio-Eier)
- **Pflanzliches Proteinpulver:** Lupinenprotein, Hanf- und Reisprotein
- **Getränke:** Grüntee und Matcha, Trinkschokolade aus rohem Kakaopulver mit Mandelmilch
- **Pflanzliche Milchalternativen:** Haferdrink, Sojadrink, Mandeldrink, Buchweizendrink, Hanfdrink, Cashewdrink, Reisdink

# Schlechte Säurebildner

## Tierisch

- **Fleisch:** aus konventioneller Tierhaltung (Massentierhaltung) und Fleischbrühe
- **Wurstwaren:** Lyoner, Schinken, Mortadella, Salami usw.
- **Fisch und Meeresfrüchte:** aus belasteten Regionen (Schwermetalle!) und konventioneller Aquakultur
- **Milchprodukte:** Milch, Quark, Joghurt, Kefir, weitere fettarme Milchprodukte (auch von Schaf und Ziege)
- **Eier:** aus konventioneller Landwirtschaft

## Pflanzlich

- **Getreideprodukte aus Auszugsmehlen:** Kuchen, Kekse, Torte, Frühstückscerealien, Nudeln, Brot usw.
- **Fertigprodukte:** vor allem Fix-Produkte aus konventioneller Landwirtschaft
- **Sojaprodukte:** nur wenn stark verarbeitet, z.B. Sojahack oder Sojaschnitzel usw.
- **Essig:** jeder Essig außer naturtrüber Apfelessig
- **Ketchup, Senf, Cocktailsoße etc.**
- **Fleischersatzprodukte:** aus Soja oder Weizengluten (Seitanschnitzel, Soja-Nuggets etc.)
- **Zucker:** alle Produkte, die Zucker enthalten
- **Süßungsmittel:** Honig, Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Ahornsirup & Co.

## Außerdem

- **Kaffee und Koffeinhaltige Getränke**
- **Softdrinks:** Cola, Fruchtsaftkonzentrate, Proteinshakes,
- **Alkohol**
- **Kohlensäurehaltige Getränke**
- **Tee:** Schwarztee, Früchtetee, Eistee