### **Basen bildendes Obst**



- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Avocado
- Bananen
- Birnen
- Clementinen
- Datteln
- Erdbeeren
- Feigen
- Grapefruits
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Honigmelonen
- Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)
- Kirschen (sauer, süß)
- Kiwis
- Junge Kokosnüsse
- Limetten

- Mandarinen
- Mangos
- Mirabellen
- Nektarinen
- Oliven (grün, schwarz)
- Orangen
- Pampelmusen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Preiselbeeren
- Quitten
- Stachelbeeren
- Sternfrüchte
- Wassermelonen
- Weintrauben
- Zitronen
- Zwetschgen

#### Basen bildende Gemüse und Pilze



- Algen (Nori, Chlorella, Spirulina)
- Auberginen
- Austernpilz
- Bleichsellerie (Staudensellerie)
- Blumenkohl
- Boviste
- Brokkoli
- Champignon
- Chicoree
- Chinakohl
- Egerling
- Erbsen, frisch
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Gurken
- Karotten
- Kohlrabi
- Kürbisarten
- Lauch (Porree)
- Mangold
- Navetten (weiße Rübchen)
- Paprika
- Pastinaken
- Petersilienwurzel

- Pfifferling
- Radicchio
- Radieschen
- Rettich (weiß, schwarz)
- Romanesco
- Rote Beete
- Rotkohl
- Schalotten
- Schwarzwurzel
- Sellerie
- Shiitake
- Spinat
- Spitzkohl (Zuckerhut)
- Steckrüben
- Steinpilz
- Süßkartoffeln
- Tomaten
- Trüffelpilz
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini
- Zuckermais (frisch)
- Zuckerschoten
- Zwiebeln

#### Basen bildende Kräuter und Salate



- Basilikum
- Bohnenkraut
- Borretsch
- Brennnessel
- Brunnenkresse
- Chicoree
- Chilischoten
- Chinakohl
- Dill
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Endivien
- Feldsalat
- Fenchelsamen
- Friseesalat
- Gartenkresse
- Ingwer
- Kapern
- Kardamom
- Kerbel
- Kopfsalat
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Kümmel
- Kurkuma (Gelbwurz)
- Lattich
- Liebstöckel
- Lollo-Bionda-Salat
- Lollo-Rosso-Salat
- Löwenzahn

- Majoran
- Meerrettich
- Melde (spanischer Spinat)
- Melisse
- Muskatnuss
- Nelken
- Oregano
- Petersilie
- Pfeffer
- Pfefferminze
- Piment
- Portulak
- Radicchio
- Romanasalat
- Rosmarin
- Rucola (Rauke)
- Safran
- Salbei
- Sauerampfer
- Sauerkraut (roh)
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel
- Sellerieblätter
- Spinat, jung
- Thymian
- Vanille
- Ysop
- Zimt
- Zitronenmelisse
- Zucchiniblüten

### Basen bildende Sprossen und Keime



- Alfalfa
- Amaranth
- Brokkoli
- Buchweizen
- Dinkel
- Fenchelsamen
- Gerste
- Hafer
- Hirse
- Kichererbsen
- Koriandersamen
- Kresse
- Leinsamen

- Linsen
- Mungobohnen
- Radieschen
- Reis
- Rettich
- Rosabi (Kohlrabiart)
- Rotklee
- Rucola
- Senfsamen
- Sesam
- Sojabohnen
- Sonnenblumenkerne
- Weizen

## Basen bildende Nüsse und Ölsaaten



- Kürbiskerne
- Kürbiskernmus
- Leinsamen
- Mandelmus
- Mandeln
- Erdmandeln

- Mohnsamen
- Sesam
- Sesammus (Tahin)
- Sesamsalz (Gomasio)
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse (frische)

### Basen bildende Getränke und Drinks



- Kräutertee
- Weizengrassaft
- Gerstengrassaft
- Dinkelgrassaft
- grüne Smoothies

### Basen bildende tierische Lebensmittel



- Sahne
- Süßrahm-Butter
- Ghee



## Säure bildende pflanzliche Lebensmittel



- Getreide und Getreideprodukte (auch Vollkornprodukte) aus den folgenden Getreide –
  bzw. Pseudogetreidearten: Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais,
  Quinoa, Reis, Roggen, Weizen etc. und Produkte daraus (z. B. Brötchen, Brot, Bulgur,
  Couscous, Crunchy, Flocken, Gebäck, Grieß, Pizza, Polenta, Pops, Teigwaren,
  Weizeneiweiss (Seitan), etc.)
- Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen) und Produkte aus Sojabohnen (z. B. Tofu, Sojamilch, Sojawurst etc.)
- Alle Nüsse außer Mandeln
- Alternative Süßungsmittel, wie z. B. Ahornsirup, Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Melasse etc.
- Artischocken
- Essig
- Honig
- Kakaopulver
- Ketchup
- Knoblauch
- Rosenkohl
- Sauerkonserven wie Sauerkraut (gekocht bzw. pasteurisiert)
- Senf
- Spargel
- Synthetische Süßstoffe
- Zucker, Süßigkeiten, Eis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis)

### Säure bildende tierische Lebensmittel



- Eier
- Fische und Schalentiere
- Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, etc.
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle
- Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege

### Säure bildende Getränke



7

- Alkohol
- Eistee
- Früchtetee
- Kaffee (Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee)
- Kakao
- Kohlensäurehaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola
- Milch
- Schwarzer Tee