

LEBENSMITTEL-LISTE FÜR DIE BASISCHE ERNÄHRUNG

Ein Service von **vital**

Experten empfehlen bei der täglichen Ernährung ein Verhältnis von 80 Prozent basischen und 20 Prozent säurebildenden Lebensmitteln.

Lebensmittel	stark/mittel basisch	schwach basisch/neutral	schwach säuernd	stark/mittel säuernd
Gemüse	Auberginen, Blumenkohl, Fenchel, Grünkohl, Karotten, Kohlrabi, Mangold, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Tomaten, Sellerie, Spinat, Zucchini	Brokkoli, Gurken, Lauch/Porree, Oliven, Paprika, Pilze, Spargel, Zwiebeln	Mais, Rhabarber	Konserven-Gemüse
Salat	Chicorée, Endivie, Kopfsalat, Radicchio, Rauke, frische Sprossen	Feldsalat, Eisbergsalat		
Kräuter, Gewürze	Basilikum, Dill, Estragon, Ingwer, Lorbeer, Majoran, Muskatnuss, Nelken, Oregano, Petersilie, Thymian	Brunnenkresse, Meerrettich		
Obst	Äpfel, Ananas (frisch), Aprikosen, Bananen, Birnen, Datteln, Grapefruit, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Kiwi, Limetten, Pfirsiche, Rosinen, Trauben, Trockenfeigen	Erdbeeren, Heidelbeeren, Orangen, Pflaumen, Wassermelonen, Zitronen	Preiselbeere, Stachelbeere	
Kartoffeln, Hülsenfrüchte	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln	Grüne Bohnen, Tofu, Sojabohnen, Sojamilch, Weiße Bohnen	Erbsen, Kichererbsen, Linsen	Pommes frites, Kroketten
Getreide		Grünkern, Hirse, Buchweizen, Agar-Agar	Gerste, Hafer, Haferflocken, Roggen	Graupen, ungeschälter Reis, Weißmehl
Brot, Teigwaren		Pumpernickel, Vollkornknäckebrötchen	Graubrot, Nudeln, Roggenbrot, Spätzle, Vollkornbrot, Zwieback	
Milch, Milchprodukte, Ei		Buttermilch, Dickmilch, Molke, Kefir	Eiweiß, Frischkäse, Joghurt, Milch, Sahne, Weichkäse	Butterkäse, Camembert, Eigelb, Hartkäse, Parmesan, Quark, Scheiblettenkäse, Schmelzkäse
Fleisch, Wurst, Geflügel				Alle Fleisch- und Geflügelsorten, vor allem aber Fleischbrühe und Innereien
Fisch, Meeresfrüchte			Aal, Dorsch, Flunder, Hecht, Heilbutt, Hummer, Kabeljau, Krebs, Lachs, Languste, Rotbarsch, Seelachs	Krabben, Miesmuscheln, Sardinen (Dose)
Nüsse	Haselnüsse, Kokosnuss, Maronen	Sesam	Mandeln, Walnüsse	Erdnüsse, Pistazien
Süßes		Honig, selbstermachte Marmelade	Bitterschokolade, Fruchtwürfel, Sandkuchen	Kuchen (außer Sandkuchen), Plätzchen, Schokoriegel, Torte
Getränke	Apfelsaft, Gemüsesaft, Heilwässer mit hohem Kalziumgehalt, Kräutertee (z. B. Anis, Fenchel, Melisse, Pfefferminze, Salbei)	Kaffee, Grüner Tee, Kakao, Stilles Wasser	Bier, Schwarzer Tee (kurz gezogen)	Alkohol (außer Bier), Getränke mit Kohlensäure, vor allem Cola, Limonaden, Schwarzer Tee (lange gezogen)
Fette, Öle		Naturbelassene pflanzliche Öle, Butter	Margarine	Gehärtete Fette