

Nahrungsmittel-Tabelle

basisch					sauer							
---------	--	--	--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--

-20	-15	-10	-5		5	10	15	20	25	30	35
-----	-----	-----	----	--	---	----	----	----	----	----	----

Getränke



- Apfelsaft, ungesüßt
- Bier, Pilsener
- Cola
- Espresso
- Gemüsesaft (Tomate, Rote Rübe, Möhre)
- Kaffee, Aufguss
- Kakao, aus Milch (3,5%)
- Mineralwasser
- Orangensaft, ungesüßt
- Rote-Rübe-Saft
- Tee (Grüner, Schwarz-, Früchte-), Aufguss
- Tee (Kräuter-), Aufguss
- Tomatensaft
- Wein, rot
- Wein, weiß
- Zitronensaft



Brot



- Grahambrot
- Pumpnickel
- Roggenbrot
- Roggenknäckebrötchen
- Vollkornbrot
- Weißbrot
- Weizenbrot
- Zwieback



Getreide und Mehl



- Amaranth, Samen
- Buchweizen, ganzes Korn
- Cornflakes
- Dinkel, Grünkern
- Gerste, ganzes Korn
- Haferflocken
- Hirse, ganzes Korn
- Mais, ganzes Korn
- Reis, geschält
- Reis, ungeschält
- Roggenmehl
- Weizenmehl

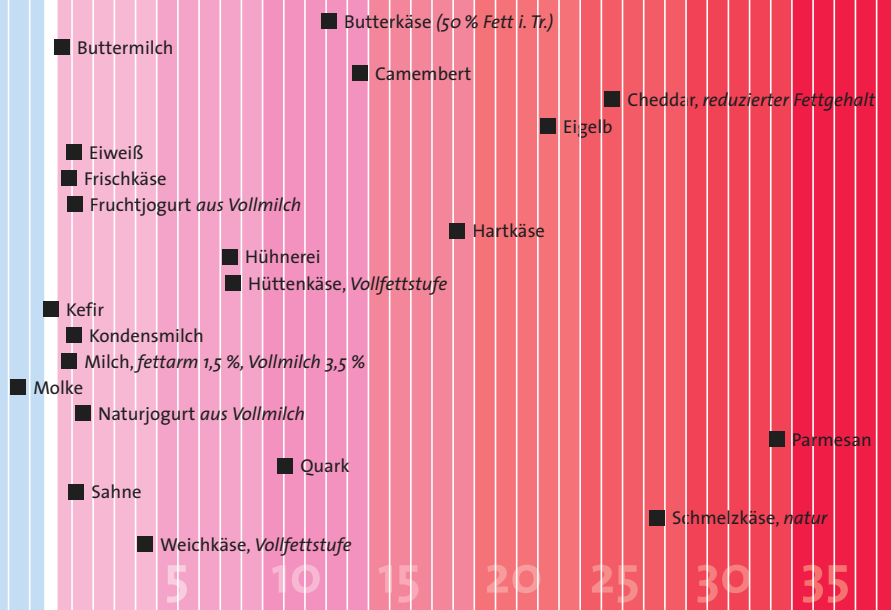


Teigwaren

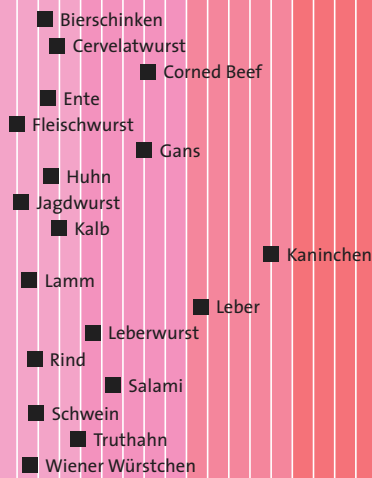
- Eiernudeln
- Spaghetti
- Spätzle
- Vollkornspaghetti



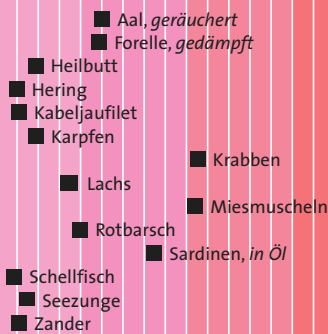
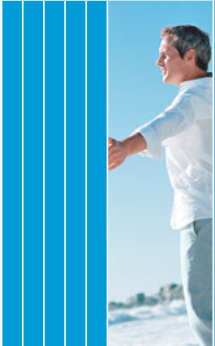
Milch, Milchprodukte und Eier



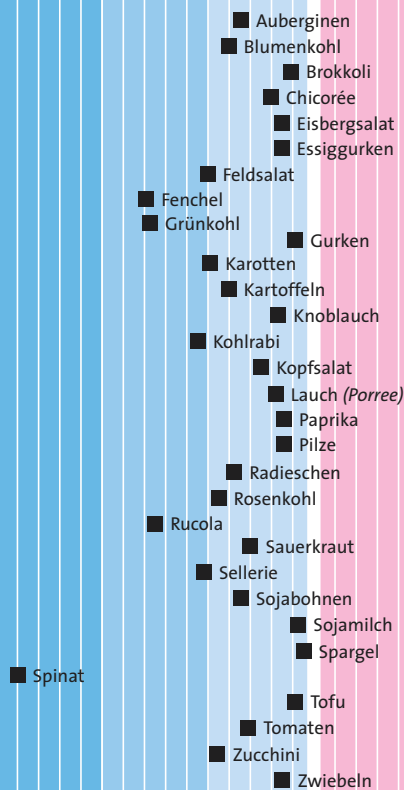
Fleisch und Wurstwaren



Fisch und Meeresfrüchte



Gemüse



Hülsenfrüchte

- Bohnen, grün
- Erbsen
- Linsen, grün und braun, getrocknet

Obst

-20 -15 -10 -5 5 10 15 20 25 30 35

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Bananen
- Birnen
- Erdbeeren
- Grapefruit
- Kiwi
- Kirschen
- Mango
- Orangen
- Pfirsiche
- Rosinen
- Schwarze Johannisbeeren
- Wassermelonen
- Weintrauben
- Zitronen



Nüsse

- Haselnüsse
- Erdnüsse, unbehandelt
- Mandeln
- Pistazien
- Walnüsse

Kräuter und Essig



- Petersilie
- Basilikum
- Apfelessig
- Schnittlauch
- Weinessig, Balsamico



Fette und Öle

- Butter
- Margarine
- Olivenöl
- Sonnenblumenöl

Süßes



- Bitterschokolade
- Eis, Fruchtis, gemischt
- Eis, Milcheis, Vanille
- Honig
- Marmelade
- Milchschokolade
- Nussnougatcreme
- Rohrzucker, braun
- Sandkuchen
- Zucker, weiß

-20 -15 -10 -5 5 10 15 20 25 30 35