

Säurebildend

- Alkohol
- Auszugs-/Weißmehl (-produkte)
- Essig
außer (Bio-)Apfelessig
- Fertigprodukte
(»Convenience Food«) inklusive Süßwaren, Snacks & Eis
- Fisch, Fleisch, Wurstwaren, Ei
- Industriezucker
- Kaffee, Softdrinks
- Lebensmittelzusatzstoffe
- Margarine
- Milchprodukte *wie Milch, Käse, Quark & Joghurt*
- Nüsse: *Haselnüsse, getrocknete (alte) Walnüsse*
- Polierter Reis

»Gute« Säurebildner

- Fleisch *(bio, artgerecht in geringen Mengen)*
- Grüner Tee
- Hülsenfrüchte
- Knoblauch
- Lupinen-/Landkaffee
- Nüsse: *Macadamia-/Zedern-/ Paranüsse, Pistazien, frische Walnüsse*
- Pflanzliche Proteinpulver
(z. B. Brennesselsamen)
- Pseudogetreide: *Quinoa, Amaranth, Buchweizen*
- Rohmilch, Sahne, Butter
- Rooibostee
- Tofu ohne Zusatzstoffe
- Ungekeimte Saaten
- veganer Biowein *in geringen Mengen*
- Vollkornmehle *(außer Weizen)*

Basisch/Basenbildner

- Esskastanie
- Gemüse
(frisch oder feldfrisch TK, ohne Zusatzstoffe)
- Kräutertees
- Mandeln, Lupineneiweiß
- Kokosnüsse & Erdmandeln
- Obst
(auch getrocknet; nicht geschwefelt)
- Pilze & Algen
- Rohkost & Salate
- Smoothies aus frischen Zutaten und ohne Zucker
- Sprossen/Keimlinge
(frisch gekeimt oder gekeimt getrocknet)

»Starke« Basenbildner

- Brennessel
- Fenchel
- Frische (Wild-)Kräuter
(Petersilie, Majoran, Dill, Salbei, Oregano, Basilikum, Liebstöckel, ...)
- Gräser
(nicht die Körnersaat)
- Grünkohl
- Gurken
- Löwenzahn
- Pflaumen
- Schwarze Oliven
(ungefärbt)
- Schwarzer Rettich
- Spinat
(frisch oder feldfrisch TK)
- Trockenfeigen

