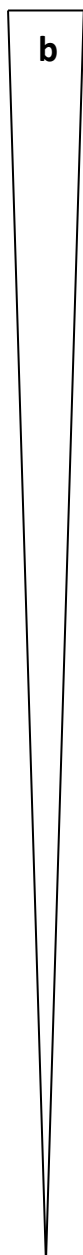


BASEN- UND SÄUREWIRKUNG VON LEBENSMITTEL

Basisch

KOHLLENHYDRATE



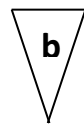
frische Oliven
 Mohn
 Dill/Petersilie
 Löwenzahnblatt
 schwarzer Rettich
 Rote Beete-
 Blatt u. Stengel
 Kohlrabi-
 Blatt u. Stengel
 Gurke
 Spinat roh
 Endiviensalat
 Sellerie
 Kastanien
 Rote Beete
 Karotte
 Schnittlauch
 Lauch
 Mangold
 Kartoffeln
 Aubergine
 Kresse
 Kraut weiß u. rot
 Grüne Bohnen
 Erbsen
 weißer Rettich
 Kohlrabi Knolle
 Kürbis, Topinambur
 Meerrettich
 Feld u. Kopfsalat
 Chiccore
 Spargel, Pilze
 Paprika, Tomate
 Zwiebel, Knoblauch
 frischer Mais

KOHLLENHYDRATE MIT EIWEISSANTEIL



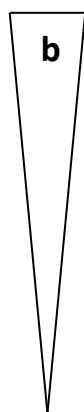
Gersten-u. Weizengras
 Alle Keimlinge von:
 Alfalfa, Kichererbsen
 Gerste, Weizen
 Dinkel, Hafer
 Soja-, Mungbohne
 Bohnen, Erbsen, Linsen

PROTEINE



Algen, Spirulina
 Avocado
 Nuß- u. Kernkeimlinge
 Austern

OBST



Papaya
 Feige, Korinthen
 Aprikose, Mango
 Hagebutten, Pflaumen
 Brombeeren, Datteln
 Himbeere, Ananas
 Zitronen, Pfirsiche
 Mirabellen, Kirschen
 Birnen, Äpfel
 Johannisbeeren, schwarz
 weiß und rot
 Trauben, Banane

Im Basen-Säuregleichgewicht:

Buchweizen, Dinkel, Mais, Hirse, Rohmilch, unerhitzte Sahne, Süßrahmbutter, Distel-u. Olivenöl

BASEN- UND SÄUREWIRKUNG VON LEBENSMITTEL

Säurebildend

EIWEISS



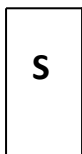
Backhefe
 Fleischextrakte
 Hühnerei
 Schmelzkäse
 alle Fische
 Quark
 Kochfette, Schmalz
 Fisch, weißfleischig
 Frischkäse
 weiße Bohnen
 Linsen, Erbsen
 Erd-,Walnüsse
 geröstete Nüsse,
 geröstete Samen
 Sauerrahmbutter
 Schaf- u. Ziegenkäse
 Hüttenkäse
 Milchsauerprodukte
 Sojabohnen gekocht
 Leinsamen u. Sesam

KOHLLENHYDRATE MIT EIWEISSANTEIL



Haferflocken
 Hafer
 Griesbrei, Nudeln
 Roggenmehl
 Weizenmehl
 Gerstenmehl
 Weißer Reis
 Reismatur

Starke Säurebildner



Marmelade, Zucker, Sirup, Honig, süße Früchte zu Joghurt, Süßfrüchte u. Honig zu Getreide, Coca Cola, Chips, Alkohol, Schwarztee, Kaffee, Schokolade, Kakaotränke, Milcheiscremes, unreife Früchte, Bratfette u. Bratöl, Gebratenes, Räucher- u. Röstwaren, Weißmehlprodukte, Kuchen