

Tabelle basenbildendes Obst

Äpfel	Mangos
Ananas	Mirabellen
Aprikosen	Nektarinen
Avocado	Oliven (grün, schwarz)
Bananen	Orangen
Birnen	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
frische Datteln	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	Stachelbeeren
Honigmelonen	Sternfrüchte
Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz)	Trockenfrüchte
Kirschen (sauer, süss;)	Wassermelonen
Kiwis	Weintrauben (weiss, rot)
Limetten	Zitronen
Mandarinen	Zwetschgen

Tabelle basenbildendes Gemüse

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Okraschoten
Artischocken	Paprika
Auberginen	Pastinaken
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Petersilienwurzel
Blumenkohl	Radieschen
Bohnen, grün	Rettich (weiss, schwarz)
Brokkoli	Romanesco (Blumenkohllart)
Chicoree	Rosenkohl
Chinakohl	Rote Bete
Erbsen, frisch	Rotkohl
Fenchel	Schalotten
Frühlingszwiebeln	Schwarzwurzel
Grünkohl	Spargel
Gurken	Spitzkohl (Zuckerhut)
Karotten	Süsskartoffeln
Kartoffeln	Tomate (roh)
Knoblauch	Weisskohl
Kohlrabi	Wirsing
Kürbisarten	Zucchini
Lauch (Porree)	Zwiebeln
Mangold	
Navetten (weisse Rübchen)	

Tabelle basenbildende Pilze

Austernpilz	Shiitake
Champignon	Steinpilze
Morchel/Mu-Err-Pilze	Trüffelpilz
Pfifferlinge	...und viele andere

Tabelle basische Kräuter und basische Salate

Basilikum	Löwenzahn
Bataviasalat	Lollo-Salate (Biondo/Rosso)
Bohnenkraut	Majoran
Borretsch	Meerrettich
Brennnessel	Melde (Spanischer Salat)
Brunnenkresse	Melisse
Chinakohl	Muskatnuss
Chicoree	Nelken
Chilischoten	Oregano
Dill	Petersilie
Eichblattsalat	Pfeffer (alle Arten)
Eisbergsalat	Pfefferminze
Endivien	Piment
Feldsalat	Rosmarin
Fenchelsamen	Rucola (Rauke)
Friseesalat	Safran
Gartenkresse	Salbei
Ingwer	Sauerampfer
Kapern	Schnittlauch
Kardamom	Schwarzkümmel
Kerbel	Sellerieblätter
Koriander	Thymian
Kopfsalat	Vanille
Kresse	Wildpflanzen, Wildkräuter
Kreuzkümmel	Ysop
Kümmel	Zimt
Kurkuma (Gelbwurz)	Zitronenmelisse
Lattich	Zuckerhut (bitterer Wintersalat)
Liebstockel	

Tabelle basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa-Sprossen	Radieschen-Sprossen
Bockhornklee-Sprossen	Rettich-Sprossen
Braunhirse-Sprossen	Roggenkeimlinge
Broccoli-Sprossen	Rotkohl-Sprossen
Dinkelkeimlinge	Rucola-Sprossen
Gerstenkeimlinge	Senfsprossen
Hirse-Sprossen	Sonnenblumkerne-Sprossen
Leinsamen-Sprossen	Weizenkeimlinge
Linsen-Sprossen	...und viele andere
Mungobohnen-Sprossen	

Tabelle basische Nüsse und basische Samen

Erdmandeln	Mandeln
Mandelmus	Maroni (Esskastanien)

Basische Getränke

- Früchtesmoothies (selbst gemacht)
- Grüne Smoothies
- Kräutertees
- Proteinshake mit Lupinenprotein
- Wasser
- Wasser mit 1 TL Apfelessig
- Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone)

Basische Süßungsmittel

- Xylit und Erythrit, aber nur in den individuell verträglichen Mengen
- Stevia (das grüne Pulver)
- Selbst gemachter Dicksaft aus Trockenfrüchten und Wasser (beides einfach im Mixer gemixt, also nicht gekocht)

Gute Säurebildner – Lebensmittel

- Vollkorngetreide (z. B. Dinkel, Kamut, Roggen, Gerste, Hafer) in Form von Sprossen, Vollkornbrot, Vollkorngebäck, Vollkornpfannkuchen etc., gerne auch als Keimbrot)
- Vollkorn-Getreideprodukte wie Bulgur und Couscous, aber aus Dinkel, nicht aus Weizen
- Hafer/Haferflocken
- Hirse und Vollkornreis (brauner Reis)
- Hülsenfrüchte (z. B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getr. Erbsen etc.)
- Erdnüsse (ungesalzen und ungeölt)
- Kakaopulver in hoher Qualität sowie selbst gemachte Schokolade
- Mais (z. B. Polenta, Mais-Pasta)
- Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Kokosnuss reif (auch Kokosflocken) etc.)
- Ölsaaten (z. B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, Chiasamen etc.; lässt man die Saaten keimen, werden sie – je nach Keimdauer – basisch)
- Pflanzliche Proteinpulver (wenn ein Proteindefizit besteht) wie z. B. Hanfprotein, Reisprotein und Erbsenprotein
- Pseudogetreide (z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen)
- Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in überschaubaren Mengen (z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur)
- Tofu (nur Bio) und hochwertige fermentierte Bio-Sojaprodukte wie Miso und Tempeh

Gute Säurebildner – Getränke

- Grüntee (richtig zubereitet – bei niedrigen Temperaturen und kurzer Ziehdauer) und Matcha
- Lupinenkaffee
- Trinkschokolade (selbst gemacht, z. B. aus Mandelmilch und Rohkost-Kakaopulver)
- Hochwertige pflanzliche Drinks: Reisdrink, Haferdrink, Sojadrink – jeweils ohne Süßungsmittel, Aromen, Verdickungsmittel etc.

Schlechte Säurebildner – Lebensmittel (tierisch)

- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend
- Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft
- Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Milchprodukte (z. B. Quark, Joghurt, Kefir, Molke und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; gerade auch alle fettarmen Milchprodukte)
- **Ausnahme:** Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität), die neutral eingestuft werden

Schlechte Säurebildner – Lebensmittel (pflanzlich)

- Essig (Weinessig, Balsamico – Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)
- Fertigprodukte aller Art (insbesondere solche aus konventioneller Erzeugung)
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Brot, Brötchen, Laugengebäck, Kuchen, Gebäck, süsse Teilchen, Nudeln etc., manche Frühstückscerealien wie z. B. Cornflakes, Fertigmüslis, Crispies, Crunchys etc.)
- Glutenhaltige Produkte (z. B. Produkte aus Seitan, wie vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä.)
- Ketchup (Ausnahme: selbst gemachtes Ketchup z. B. aus Tomaten und Datteln)
- Sauerkonserven
- Senf (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf ohne säurebildende Zusätze)
- Sojaprodukte (wenn stark verarbeitet, insbesondere das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für Hackfleischersatz, Gulaschersatz o. ä. angeboten wird)
- Speiseeis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis – Ausnahme: Basisches Eis)
- Süßungsmittel wie Dicksäfte, aber auch Honig, wenn in grossen Mengen als Süßungsmittel eingesetzt.
- Zucker (sämtliche Produkte, die Haushaltszucker enthalten) – Kokosblütenzucker gilt als guter Säurebildner, wenn in kleinen Mengen verzehrt, z. B. einmal wöchentlich zwei Stück Kuchen mit Kokosblütenzucker

Schlechte Säurebildner – Getränke

- Alkohol- und koffeinhaltige Getränke
- Fertiggetränke wie Softdrinks (z. B. Limonade, Cola etc.), Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Proteindrinks, gezuckerte Milchshakes, Drinks zum Abnehmen etc.
- Kaffee, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee
- Milch (gilt nicht für alle Menschen, manche Menschen können z. B. Ziegenmilch oder auch rohe Kuhmilch gut vertragen und daher auch gut verstoffwechseln)
- Mineralwasser und generell kohlenensäurehaltige Getränke
- Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., lediglich Kräutertees sind basisch, ja sogar hochbasisch)