

Basenbildendes Obst

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

Basenbildendes Gemüse

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

Basenbildende Pilze

Austernpilze	Shiitake
Champignon	Steinpilze
Morcheln/Mu-Err-Pilze	Trüffelpilz
Pfifferlinge	
...und viele andere	

Basische Sprossen und Keime

Alfalfa-Sprossen	Mungobohnen-Sprossen
Bockshornklee-Sprossen	Radieschen-Sprossen
Braunhirse-Sprossen	Rettich-Sprossen
Brokkoli-Sprossen	Roggenkeimlinge
Dinkelkeimlinge	Rotkohl-Sprossen
Gerstenkeimlinge	Rucola-Sprossen
Hirse-Sprossen	Senf-Sprossen
Leinsamen-Sprossen	Sonnenblumenkern-Sprossen
Linsen-Sprossen	Weizenkeimlinge
...und viele andere	

Basische Kräuter und Salate

Basilikum	Löwenzahn
Bataviasalat	Lollo-Salate (Biondo/Rosso)
Bohnenkraut	Majoran
Borretsch	Meerrettich
Brennnessel	Melde (spanischer Salat)
Brunnenkresse	Melisse
Chinakohl	Muskatnuss
Chicorée	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)
Liebstöckel	

... und viele andere

Basische Nudeln

Basische Konjac-Nudeln

Basisches Eiweiss

Lupinenmehl

Lupineneiweiss-Tabletten

Basische Nüsse und Samen

Erdmandeln

Mandeln

Mandelmus

Maroni (Esskastanien)

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)

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)

Gute Säurebildner - Lebensmittel

Bio-Getreide (z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen - etwa als Keimbrot oder in Sprossenform)

Getreideprodukte wie Bulgur, Couscous aber aus Dinkel, nicht aus Weizen

Hafer und Haferflocken (in BIO-Qualität)

Hirse und Vollkornreis (brauner Reis)

Hülsenfrüchte (z. B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen etc.)

Kakaopulver in hoher Qualität sowie selbst gemachte Schokolade

Mais (z. B. Polenta, Mais-Pasta)

Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Cashewkerne, Kokosnuss reif (auch Kokosflocken))

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 Proteinfizit 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

Hochwertige pflanzliche Drinks (Reisdrink, Haferdrink, Sojadrink - jeweils ohne Süßungsmittel, Aromen, Verdickungsmittel etc.)

Trinkschokolade (selbst gemacht, z. B. aus Mandelmilch und Rohkost-Kakaopulver)

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 (Quark, Joghurt, Kefir, Molke und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; gerade auch alle fettarmen Milchprodukte)

Ausnahmen

Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität), die neutral eingestuft werden

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)

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