

Nahrungsmittel-Tabelle

basisch					sauer								
-20	-15	-10	-5	0	0	5	10	15	20	25	30	35	

Milliäquivalente/100g

Milliäquivalente/100g

basisch					sauer								
-20	-15	-10	-5	0	0	5	10	15	20	25	30	35	

Milliäquivalente/100g

Milliäquivalente/100g

Getränke

- Apfelsaft, *ungesüsst*
 - Bier, *Pilsener*
 - Cola
- Espresso
- Gemüsesaft (*Tomaten, Rüebli*)
 - Kaffee, *Aufguss*
 - Kakao, *aus Milch (3,5%)*
- Mineralwasser
- Orangensaft, *ungesüsst*
- Randensaft
 - Tee (*Grüner, Schwarz-, Früchte-*), *Aufguss*
 - Tee (*Kräuter-*), *Aufguss*
- Tomatensaft
- Wein, *rot*
- Wein, *weiss*
- Zitronensaft

Brot

- Grahambrot
- 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

- Buttermilch
- Butterkäse (*50 % Fett i. Tr.*)
 - Camembert
 - Cheddar, *reduzierter Fettgehalt*
 - Eigelb
- Eiweiss
- Frischkäse
- Fruchtjoghurt *mit Vollmilch*
 - Hartkäse
- Hühnerei
- Hüttenkäse, *vollfett*
- Kefir
- Kondensmilch
- Milch, *fettarm 1,5%, Vollmilch 3,5%*
- Molke
 - Naturjoghurt
- Quark
- Rahm
- Parmesan
- Weichkäse, *vollfett*
- Schmelzkäse, *nature*

Süsses

- Bitterschokolade
- Glacé, *Fruchtglacé, gemischt*
 - Glacé, *Milchglacé, Vanille*
- Honig
- Confitüre
 - Milkschokolade
- Nussnougatcreme
- Rohrzucker, *braun*
 - Sandkuchen
- Zucker, *weiss*

Nahrungsmittel-Tabelle

basisch					sauer								
-20	-15	-10	-5	0	0	5	10	15	20	25	30	35	
Milliäquivalente/100g					Milliäquivalente/100g								
Fleisch und Wurstwaren													
					<ul style="list-style-type: none"> • Bierschinken • Cervelatwurst • Cornedbeef • Ente • Fleischwurst • Gans • Huhn • Kalb • Kaninchen • Lamm • Leber • Leberwurst • Rind • Salami • Schwein • Truthahn • Wienerli 								
Fisch und Meeresfrüchte													
					<ul style="list-style-type: none"> • Aal, <i>geräuchert</i> • Forelle, <i>gedämpft</i> • Heilbutt • Hering • Kabeljaufilet • Krapfen • Crevetten • Lachs • Miesmuscheln • Rotbarsch • Sardinen, <i>in Öl</i> • Schellfisch • Seezunge • Zander 								
Fette und Öle													
					<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Margarine • Olivenöl • Sonnenblumenöl 								

basisch					sauer								
-20	-15	-10	-5	0	0	5	10	15	20	25	30	35	
Milliäquivalente/100g					Milliäquivalente/100g								
Gemüse													
					<ul style="list-style-type: none"> • Auberginen • Blumenkohl • Brokkoli • Chicorée • Eisbergsalat • Essiggurken • Nüsslisalat • Fenchel • Grünkohl • Gurken • Karotten • Kartoffeln • Knoblauch • Kohlrabi • Kopfsalat • Lauch • Peperoni • Pilze • Radieschen • Rosenkohl • Rucola • Sauerkraut • Sellerie • Sojabohnen • Sojamilch • Spargel • Spinat • Tofu • Tomaten • Zucchini • Zwiebeln 								
Kräuter und Essig													
					<ul style="list-style-type: none"> • Apfelessig • Basilikum • Petersilie • Schnittlauch • Weinessig, Balsamico 								

Nahrungsmittel-Tabelle

basisch					sauer							
-20	-15	-10	-5	0	0	5	10	15	20	25	30	35
Milliäquivalente/100g					Milliäquivalente/100g							
Obst												
<ul style="list-style-type: none"> • Feigen, <i>getrocknet</i> • Rosinen 					<ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Äpfel • Aprikosen • Bananen <ul style="list-style-type: none"> • Birnen • Erdbeeren • Grapefruit • Kiwi • Kirschen • Mango • Orangen • Pflirsiche • Schwarze Johannisbeeren <ul style="list-style-type: none"> • Wassermelonen • Weintrauben • Zitronen 							
Hülsenfrüchte												
					<ul style="list-style-type: none"> • Bohnen, <i>grün</i> <ul style="list-style-type: none"> • Erbsen • Linsen, <i>grün und braun, getrocknet</i> 							
Nüsse												
					<ul style="list-style-type: none"> • Erdnüsse, <i>unbehandelt</i> • Haselnüsse <ul style="list-style-type: none"> • Mandeln <ul style="list-style-type: none"> • Pistazien • Walnüsse 							