

Plakat saure/basische Lebensmittel

Eine vorwiegend basische Ernährung eignet sich hervorragend, um einer Übersäuerung des Körpers entgegenzuwirken und so langfristig gesund, ausgeglichen und leistungsfähig zu bleiben. Vor allem anfangs erscheint es vielen allerdings unmöglich zu erlernen, welche Nahrungsmittel basisch bzw. basenbildend, und welche sauer bzw. säurebildend sind, besonders da sauer schmeckende Lebensmittel nicht gleich ‚säurebildend‘ sein müssen und nicht alle sauren Nahrungsmittel per se ungesund sind, sondern nur in Maßen genossen werden sollten. In dieser Tabelle finden Sie eine praktische Übersicht über die wichtigsten Nahrungsmittel und ihre säure- oder basenbildenden Eigenschaften auf unseren Organismus. Sie werden merken: Wenn Sie sich einmal etwas ausführlicher damit befasst und sich die Grundlagen gemerkt haben, ist es gar nicht so schwierig wie anfangs gedacht!

Basische Lebensmittel

Alle Obstsorten Sowie ungesüßte Säfte	Alle Gemüsesorten Sowie Gemüsesäfte	Kräuter, Salate & alle Sprossen und Keimlinge
Äpfel Ananas Aprikosen Avocado Bananen Birnen Datteln Erdbeeren Feigen Heidelbeeren Himbeeren Honigmelonen Johannisbeeren Kirschen Kiwis Mangos Mirabellen Nektarinen Oliven Papayas Pfirsiche Pflaumen Preiselbeeren Quitten Reineclauden Stachelbeeren	Artischocken Auberginen Blumenkohl Bohnen, grün Brokkoli Chicoree Chinakohl Erbsen, frisch Fenchel Frühlingszwiebeln Grünkohl Gurken Karotten Kartoffeln Knoblauch Kohlrabi Kürbisarten Lauch (Porree) Mangold Paprika Pastinaken Petersilienwurzel Radieschen Rettich Romanesco Rosenkohl	Basilikum Bohnenkraut Borretsch Brennnessel Brunnenkresse Chinakohl Chicoree Chili Dill Eichblattsalat Eisbergsalat Endivien Feldsalat Fenchelsamen Gartenkresse Ingwer Kapern Kardamom Kerbel Koriander Kopfsalat Kresse Kreuzkümmel Kümmel Kurkuma (Gelbwurz) Liebstöckel

Sternfrüchte Wassermelonen Weintrauben Zitrusfrüchte Zwetschgen	Rote Beete Rotkohl Schalotten Schwarzwurzel Sellerie Spargel Spitzkohl Süßkartoffeln Tomate (roh) Weißkohl Wirsing Zucchini Zwiebeln	Löwenzahn Majoran Meerrettich Melde (spanischer Spinat) Melisse Muskatnuss Nelken Oregano Petersilie Pfeffer Pfefferminze Piment Rosmarin Rucola (Rauke) Safran Salbei Sauerampfer Schnittlauch Schwarzkümmel Sellerieblätter Thymian Vanille Wildkräuter Zimt Zitronenmelisse
Viele essbare Pilze	Einige Nüsse	Getränke
Austernpilze Champignon Morchel/Mu-Err-Pilze Pfifferlinge Shiitake Steinpilze Trüffel	Erdmandeln Mandeln Mandelmus Maroni (Esskastanien)	Grüne Smoothies Grüntee Kakao Kräutertees Stilles Wasser

Gute Säurebildner (sollten in Maßen genossen werden)

Brot & Getreide	Hülsenfrüchte	Nüsse
Amaranth Buchweizen Dinkel Dinkel Gerste Grünkern Haferflocken Hirse Hirse Mais Mais Reis Roggenmehl	Bohnen Erbsen Kirchererbsen Linsen	Cashew-Kerne Erdnüsse Haselnüsse Makadamianüsse Paranüsse Walnüsse

Vollkornbrot		
Kakaopulver und dunkle Schokolade	Ölsaaten	Tofu, Miso, Tempeh
	Hanfsaat, Kürbiskerne Leinsaat Mohn Sesam Sonnenblumenkerne	

Schlechte saure Lebensmittel und Säurebildner

Tierische Produkte	Pflanzliche Produkte	Getränke
Alle Käsesorten Eier Fisch und Meeresfrüchte Fleisch Fleischbrühe Milch- und Milchprodukte (Quark, Joghurt, Kefir etc.) Schinken Wurstwaren	Back- und Teigwaren wie Kuchen, Gebäck, Dicksäfte zum Süßen (z.B. Agave) Essig Fertigprodukte aller Art Fertigsoße wie Ketchup, Grillsoßen etc. Frühstückscerealien wie Cornflakes, Fertigmüslis, Crunchies Getreideprodukte aus Auszugsmehlen Honig Nudeln Sauerkonserven Seitan und Seitanprodukte Senf Stark verarbeitete Sojaprodukte (Fleischersatz) süße Teilchen Zucker	Alkohol Kaffee, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee Limonaden Mineralwasser (kohlenensäurehaltig) Schwarztee Softdrinks