



Basenbildende Lebensmittel	schwach säurebildende Lebensmittel (nur in Maßen)	stark säurebildende Lebensmittel (möglichst vermeiden)
Spinat	Hülsenfrüchte	Milch
Karotten	Nüsse	Milchprodukte
Sellerie	Vollkorngetreide	Fisch
Dunkle Blattsalate (z.B. Rucola)	Ölsaaten: Leinsamen, Sonnenblumenkerne...	Fleisch
Blumenkohl	Amaranth	Eier
Wirsing	Quinoa	Süßigkeiten
Frische Erbsen	Buchweizen	Fast Food
Tomaten	Tofu	Stark verarbeitete Produkte
Gurken	Pflanzliche Öle	Sojaprodukte
Rote Rüben		Alkohol
Weißer Bohnen		Kaffee
Bananen		Koffeinhaltige Getränke