

BeFox

Der basische Lebensstil



Lebensmittel für Deine basische Ernährung



Basische Lebensmittel

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

Basenbildendes Gemüse

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





Basische Kräuter und Salate

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





Basenbildende Pilze

- Austernpilze
- Champignon
- Morcheln/Mu-Err-Pilze
- Pfifferlinge
- Shiitake
- Steinpilze
- Trüffelpilz

Basische Süßungsmittel

- selbst gemachter Dicksaft
- grünes Stevia
- Xylit und Erythrit

Basisches Eiweiss

- Lupinenmehl
- Lupineneiweiss-Tabletten

Basische Nudeln

- Basische Konjac-Nudeln

Basische Getränke

- selbstgemachte Früchtesmoothies
- Grüne Smoothies
- Kräutertees
- Proteinshake mit Lupinenprotein Wasser
- Wasser mit 1 TL Apfelessig
- Zitronenwasser (1 Zitrone / 100ml)

Basische Sprossen und Keime

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

Basische Nüsse und Samen

- Erdmandeln
- Mandelmus
- Mandeln
- Maroni (Esskastanien)





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 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
- 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 (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.)
- Glutenthaltige 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: 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)

