

Gemüse und Salate

Obst

sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer	sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer
Avocados	Auberginen	Artischocken	Mais	Avocado	Ananas	Preiselbeeren	
Sprossen	Blaukraut	Erbsen		Bananen	Äpfel	unreifes Obst	
Algen	Boviste	Esskastanien		Brombeeren	Apfelsinen		
Blumenkohl	Brokkili	Spargel		getrocknete Feigen	Aprikosen		
Brechbohnen	Chili			Kokosnuss, frisch	Birnen		
Brennnessel	Endivien			Mandarinen	Datteln		
Chicoree	Erbsen frisch			Mangos	Erdbeeren		
Chinakohl	Feldsalat			Melonen	Feigen		
Zwiebeln	Grüne Bohnen			Rosinen	Heidelbeeren		
Endiviensalat	Grünkohl			Trockenobst	Johannisbeeren		
Essbare Blumen	Kaiserschoten				Khakifrüchte		
Fenchel	Kartoffeln				Kirschen		
Gurken	Kohlrabi				Kiwi		
Ingwer	Kürbis				Limette		
Kartoffeln	Lauch				Melone		
Kichererbsen	Porree				Mirabellen		
Knoblauch	Linsen gekocht				Nektarinen		
Kopfsalat	Nachtschattengewächse				Pampelmuse		
Löwenzahn	Kürbis				Papaya		
Mangold	Paprika				Pfirsich		
Oliven	Pastinaken				Pflaumen		
Rettich, schwarz	Raddiccio				Physalis		
Rote Rüben	Radieschen				Preiselbeeren		
Salat	Rettich, weiß				Quitten		
Rucola	Rhabarber				Sauerkirschen		
Sauerampfer	Romanesco				Stachelbeeren		
Sauerkraut	Rucola				Trauben		
Sellerie	Schwarzwurzeln				Weintraube		
Sojasprossen	Spargel				Zitronen		
Spinat	Süßkartoffeln				Zwetschgen		
Spirulina	Wirsing						
Stangensellerie	Zucchini						
Tomaten							
weiße Bohnen							
Weißkraut							

Getreide

Nüsse und Kerne

sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer	sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer
Buchweizen	Amaranth	Cornflakes	Haferflocken	Fenchelsamen	Esskastanien	Cashewkerne	Erdnüsse
Chia	Dinkel	Gerste	Donuts	Kreuzkümmelsamen	Kokosnuss	Haselnuss	Pistazien
Quinoa	Hefe	Knäckebrot	Gries	Kürbiskerne	Mandeln		Walnüsse
	Hirse	Nudeln, Weizen	Kuchen	Leinsamen	Paranüsse		
	Kamut	Reis, natur	Kekse	Sesamkörner	Walnüsse, frisch		
	Kichererbsen	Vollkornprodukte	Mais-Speisestärke	Sojanüsse			
	Weizenkleie	Weizen	Muffins	Sonnenblumenkerne			
		Weizenmehl	Pumpernickel	Weizenkerne			
		Zwieback	Reis, weiß				
			Roggenbrot				
			Schwarzbrot				
			Vollkornbrot				
			Weißbrot				
			Weißmehlprodukte				

Milch und Milchprodukte

Fisch und Fleisch

sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer	sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer
Buttermilch	Schafsmilch	Butter	Camembert		Austern	Ente	Alle Wurstsorten
Molke	Dickmilch	Hüttenkäse	Edamer			Feldhase	alles Geflügel
	Eiweiß	Joghurt	Eier			Fleisch aus organischer Landwirtschaft	Lamm
	Kefir	Milch, pasteurisiert	Emmentaler			Hirsch	Meeresfrüchte
	Molkeneiweiß	Quark	Frischkäse			Huhn	Salzwasserfisch
	Rohmilch, unverarbeitet	Sahne	H-Milch			Kalb	Süßwasserfisch
	Ziegenmilch	Schafskäse	Hartkäse			Rind	Schwein
		Ziegenkäse	Mozzarella				Speck
			Parmesan				Zunge
			Sauermilch				
			Schmelzkäse				

Kräuter / Wildkräuter

Sojaprodukten

sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer	sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer
Basilikum	Brunnenkresse			Sojabohnen	Sojaweiß		
Dill	Cayennepfeffer			Soja Lecithin	Tofu		
Ingwer	Lorbeer						
Keimlinge	Majoran						
Koriander	Minze						
Kümmel	Muskat						
Petersilie	Oregano						
Schnittlauch	Pfefferminze						
Sellerieblätter	Rosmarin						
Thymian	Salbei						
Winterkresse	Schnittlauch						
Löwenzahn	Ysop						
	Zimt						
	Bärlauch						
	Kerbel						
	Sauerampfer						

Süßes

weitere Nahrungsmittel und Öle

sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer	sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer
Stevia		Honig	Ahornsirup	Avocadoöl	Dattelsirup	Ghee	Dosennahrung erhitzt und gehärtet
		Melasse	Backwaren	Blütenpollen	Kastanien	Hirse	Essig
			Eis	Borretschöl	Pfeffer	Kartoffelmehl	Fast Food
			Fruktose	Brottrunk	Rapsöl	Leinsamen	Gericht aus der Mikrowelle
			Kuchen	Kokosnussöl	Rohrzucker		Industriezucker
			Marmelade	Leinsamenöl	Rübensirup		Kakao
			Milchzucker	Mandelöl			Ketchup
			Schokolade	Oliven			Maisöl
			Süßspeisen	Olivenöl, kalt gepresst			Magarine
			Süßstoffe				Mayonnaise
			Weingummi				Obst aus Dosen
			Zucker				Pflanzenfette, raffiniert
							Senf
							Sonnenblumenöle
							verarbeitete Lebensmittel

Getränke

Pilze

sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer	sehr basisch	leicht basisch	leicht sauer	sehr sauer
Grüntee	Dunkles Bier	Früchtetee	Alkohol, hochprozentig Bier	Cordyceps	Austernpilze		
Reines (basisches) Wasser	Fruchtsäfte	Kohlensäure	Fruchtsaft, abgepackt	Ganoderma	Champignons		
	Gemüsesäfte	Mineralwasser	Kaffee	Hericium	Egerlinge		
	Helles Bier		Limonaden, Colas	Lentinan	Morcheln		
	Kohlensäure		schwarzer Tee	Shiitake	Herbsttrompeten		
	Kombucha		Wein		Krause		
	Kräutertee				Pfifferlinge		
	Zitronensaft				Portabella-Pilze		
					Semmelstopper		
					Steinpilze		
					Trüffel		