

Basische Lebensmittel	Leicht Säure bildend Lebensmittel	Stark Säure bildend Lebensmittel
<b>Gemüse, Gräser &amp; Sprossen</b>	<b>Früchte</b>	<b>Tierische Produkte</b>
Alfalfagrass und -sprossen	Äpfel, grün	Alle Wurstsorten
Artischocken	Ananas	Alles Geflügel
Auberginen	Aprikosen	Kalb
Blattkohl	Bananen, reif	Lamm
Blumenkohl	Birnen	Meeresfrüchte
Brokkoli	Blaubeeren	Rind
Chili	Erdbeeren	Salzwasserfisch
Chlorella	Cranberry	Schwein
Endivien	Granatapfel	Wildfleisch
Erbsen	Hagebutten	
Essbare Blumen	Heidelbeeren	<b>Milchprodukte</b>
Feldsalat	Himbeeren	Buttermilch
Gerstengras	Honigmelone	Eier
Grüne Bohnen	Johannisbeeren	Homogenisierte Milch
Grünkohl	Kirschen, süß	Hüttenkäse
Gurken	Mandarinen	Joghurt
Hafergras	Mango	Käse
Kaiserschoten	Melonen	Quark
Kamutgras	Mirabellen	Sahne
Karotten	Orangen	
Kartoffeln	Papaya	<b>Getreideprodukte</b>
Knoblauch	Pfirsich	Süßes Gebäck
Kohlrabi	Pflaumen	Kekse
Kohlsalat	Stachelbeeren	Mais-/Speisestärke
Kopfsalat	Trauben	Weißbrot
Kürbis	Wassermelone	Weiße Pasta
Lauch / Porree		Weißer Reis
Löwenzahn		Weißes Mehl

Mangold	<b>Getreideprodukte &amp; Hülsenfrüchte</b>	<b>Nüsse</b>
Meerrettich	Buchweizennudeln	Erdnüsse
Nachtschattengewächse	Brauner Reis	Pistazien
Okra	Dinkelnudeln	Cashewnüsse
Paprikaschoten	Haferflocken	
Pastinakenwurzel	Kidneybohnen	<b>Fette &amp; Öle</b>
Radieschen	Limabohnen	Butter
Rettich	Linsen	Ghee
Rhabarber	Mungobohnen	Maisöl
Rosenkohl	Sobanudeln	Margarine
Rote Beete	Sojabohnen	
Roter Rettich	Vollkornbrot	<b>Süßigkeiten</b>
Rotkohl	Vollkornnudeln	Ahornsirup
Rucola	Vollkornreis (Bio)	Backwaren
Salat	Weißer Bohnen	Eiscreme
Sauerampfer	Wilder Reis	Fruktose
Schwarzwurzel		Honig
Sellerie	<b>Nüsse</b>	Melasse
Sojasprossen	Haselnüsse	Milchzucker
Spargel	Macadamianüsse	Schokolade
Spinat	Pekannüsse	Sirup
Spirulina	Pinienkerne	Süßstoffe
Steckrüben	Walnüsse	Weingummi
Süßkartoffeln		Zucker, weiß und braun
Tomaten	<b>Fisch</b>	
Wasserkresse	Frischer Süßwasserfisch	<b>Würzmittel</b>
Weißer Rettich		Essig
Weißkohl	<b>Fette &amp; Öle</b>	Ketchup
Weißrübe	Canolaöl	Mayonnaise
Weizengras	Sesamöl	Senf

Wilde Kräuter	Sonnenblumenöl	Sojasauce
Wirsingkohl	Walnussöl	
Zucchini		<b>Getränke</b>
Zwiebeln	<b>Süßungsmittel</b>	Alkoholische Getränke
	Agavendicksaft	Bier
<b>Früchte</b>	Apfeldicksaft	Energy Drinks
Avocado	Birndicksaft	Fruchtsäfte, abgepackt
Bananen, unreif		Grüner Tee
Grapefruit / Pampelmuse	<b>Sonstiges</b>	Kaffee
Kokosnuss, frisch	Apfelessig	Kohlensäurehaltige Getränke
Kirschen, sauer		Likör
Limette		Schwarzer Tee
Zitrone		Wein
<b>Trockenobst</b>		<b>Sonstiges</b>
Aprikosen		Fast Food
Datteln		Fertiggerichte
Feigen		Hefe
Rosinen		Mikrowellengerichte
		Obst aus Dosen
<b>Getreideprodukte &amp; Hülsenfrüchte</b>		Pilze
Buchweizen		
Amaranth		
Chia		
Dinkel		
Hirse		
Kamut		
Kichererbsen		
Quinoa		

<b>Eiweißprodukte</b>		
Molkeneiweiß		
Sojaeiweiß		
Tofu		
<b>Nüsse &amp; Kerne</b>		
Fenchelsamen		
Kreuzkümmelsamen		
Kümmelsamen		
Kürbiskerne		
Leinsamen		
Mandeln		
Paranüsse		
Sesamkörner		
Sonnenblumenkerne		
Weizenkerne		
<b>Gewürze &amp; Kräuter</b>		
Alle frischen Kräuter		
Cayennepfeffer		
Chili		
Curry		
Himalaya-Salz		
Ingwer		
Meersalz, organisches Salz		
Senfkörner		
Zimt		
<b>Fette &amp; Öle</b>		
Avocadoöl		

Borretschöl		
Kokosnussöl		
Leinsamenöl		
Mandelöl		
Traubenkernöl		
Olivenöl, kaltgepresst extra nativ		
<b>Getränke</b>		
Frischer Gemüsesaft		
Hafermilch		
Kräutertee		
Mandelmilch		
Reines (basisches) Wasser		
Ungesüßte Sojamilch		
Kokosnussmilch, frisch		
<b>Sonstiges</b>		
Buchweizenmehl		
Dinkelmehl		
Hirsemehl		
Sojamehl		
Stevia		