

Säurebildende Nahrungsmittel

Wenn möglich reduzieren: **Kaffee, Tee, Zigaretten, weißer Kuchen, Zucker** jeglicher Art

Kerne und Nüsse: Paranüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln

Getreide und Reis: Weizenmehl, Weizengrieß, Weizen - geschält, Roggenmehl, Roggen - geschält, Mais, Gerste - geschält, Gerstenmehl, Reis - Natur, geschält, Reismehl, Buchweizen, Hirse

Fisch und Fleisch: Fleisch, Schellfisch, Hering, Kaviar, Kabeljau, Aal, Eigelb, Hühnereiweiß

Molkereiprodukte: Quark, Käse, Butter

Gemüse und andere Produkte: Linsen, Rosenkohl, gekochte Bohnen, Artischocken, Margarine, Hefe

Basenbildende Nahrungsmittel

Gemüse: Kichererbsen, Bohnenkerne - weiß, Bohnen - grün, Oliven, Mohnsamen, rote Beete, Karotten, Steckrüben, Zuckerrüben, Runkelrüben, Möhren, Rote- Rüben- Knollen, Selleriewurzel, Kartoffeln, Lauchknollen, Kastanien, Mangold - roh, Auberginen, Kohlrabi, Weißkohl, Wirsing, Blumenkohl, Kürbis, Spargel

Kräuter: Dill, Hagebutten, Schnittlauch, Brunnenkresse

Salat: Rettich, Radieschen, Meerrettich, Schwarzwurzel, Zwiebeln, Gurken, Paprika, Sellerieblätter, Löwenzahn, Römersalat, Chicorée, Endivien, Feldsalat, Kopfsalat

Obst: Äpfel - frisch und getrocknet, Birnen, Johannisbeeren - rot und schwarz, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Melone, Sauerkirschen, Süßkirschen, Pfirsiche, Pflaumen, Mirabellen, Weintrauben, Feigen - getrocknet, Ananas, Orangen, Zitronen, Bananen, Kokosnüsse, Datteln,

Verschiedenes: Austern, Sahne, Pilze, Milch – roh