

# Nahrungsmittel-Tabelle

basisch

sauer

-20

-15

-10

-5

5

10

15

20

25

30

35

Milliäquivalente/100 g

Milliäquivalente/100 g

## Getränke



- Apfelsaft, ungesüßt
  - Bier, Pilsener
  - Cola
- Espresso
- Gemüsesaft (Tomate, Rote Rübe, Möhre)
  - Kaffee, Aufguss
  - Kakao, aus Milch (3,5%)
  - Mineralwasser
- Orangensaft, ungesüßt
- Rote-Rübe-Saft
  - Tee (Grüner, Schwarz-, Früchte-), Aufguss
  - Tee (Kräuter-), Aufguss
- Tomatensaft
- Wein, rot
  - Wein, weiß
- Zitronensaft



## Brot



- Grahambrötchen
- Pumpernickel
- Roggenbrot
- Roggenknäckebrötchen
  - Vollkornbrot
- Weißbrot
- Weizenbrot
  - Zwieback



## Getreide und Mehl



- Amaranth, Samen
- Buchweizen, ganzes Korn
  - Cornflakes
  - Dinkel, Grünkern
- Gerste, ganzes Korn
  - Haferflocken
- Hirse, ganzes Korn
- Mais, ganzes Korn
- Reis, geschält
  - Reis, ungeschält
- Roggenmehl
  - Weizenmehl

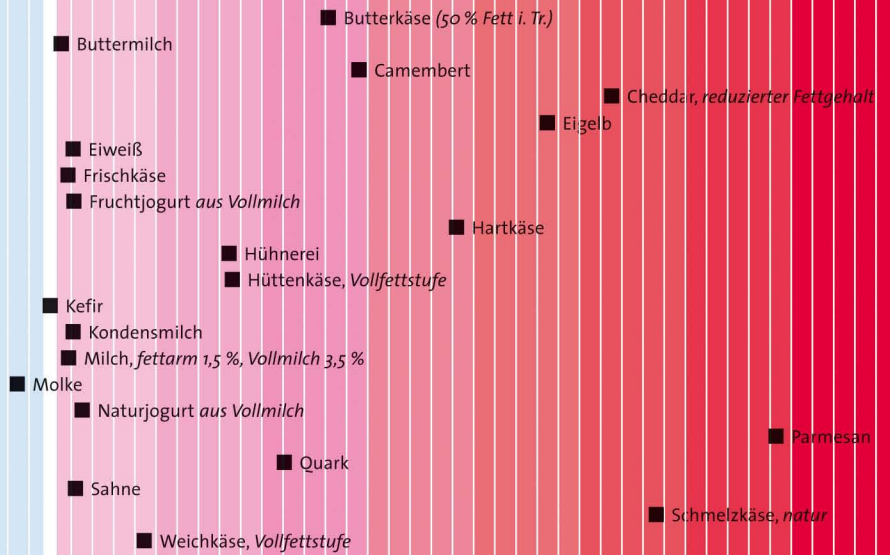


## Teigwaren

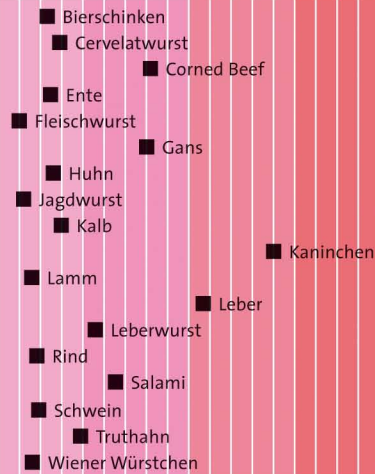
- Eiernudeln
- Spaghetti
  - Spätzle
- Vollkornspaghetti



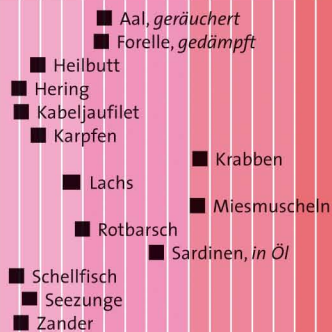
## Milch, Milchprodukte und Eier



## Fleisch und Wurstwaren



## Fisch und Meeresfrüchte



## Gemüse

- Auberginen
- Blumenkohl
  - Brokkoli
- Chicorée
- Eisbergsalat
- Essiggurken
- Feldsalat
- Fenchel
- Grünkohl
  - Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohlrabi
  - Kopfsalat
  - Lauch (*Porree*)
  - Paprika
  - Pilze
- Radieschen
- Rosenkohl
- Rucola
  - Sauerkraut
- Sellerie
  - Sojabohnen
    - Sojamilch
    - Spargel
- Spinat
- Tofu
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln



## Hülsenfrüchte

- Bohnen, *grün*
- Erbsen
- Linsen, *grün und braun, getrocknet*

## Obst

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Bananen
- Birnen
- Erdbeeren
- Grapefruit
- Kiwi
- Kirschen
- Mango
- Orangen
- Pfirsiche
- Rosinen
- Schwarze Johannisbeeren
- Wassermelonen
- Weintrauben
- Zitronen



## Nüsse

- Haselnüsse
- Erdnüsse, *unbehandelt*
- Mandeln
- Pistazien
- Walnüsse

## Kräuter und Essig



- Petersilie
- Basilikum
- Apfelessig
- Schnittlauch
- Weinessig, Balsamico

## Fette und Öle

- Butter
- Margarine
- Olivenöl
- Sonnenblumenöl

## Süßes



- Bitterschokolade
- Eis, *Fruchteis, gemischt*
- Eis, *Milcheis, Vanille*
- Honig
- Marmelade
- Milkschokolade
- Nussnougatcreme
- Rohrzucker, *braun*
- Sandkuchen
- Zucker, *weiß*

-20

-15

-10

-5

5

10

15

20

25

30

35

[www.basica.de](http://www.basica.de)

**Basica**<sup>®</sup>

Quelle: © 2005 Protina Pharm. GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Modifiziert nach Remer T, Manz F (1995) und Remer et al. (2003).