

Basenbildende Nahrungsmittel

Je positiver (+) der Wert, desto grösser der Basenüberschuss pro 100g

Obst:	
Ananas	+2,7
Aprikosen	+4,8
Bananen	+5,5
Birnen	+2,9
Datteln	+8,0
Erdbeere	+2,2
Kirschen	+3,6
Kiwi	+4,1
Mirabellen	+4,0
Melone	+5,0
Orangen	+2,7
Pfirsich	+2,4
Schw. Johannisbeeren	+6,5
Trauben	+21,0
Gemüse:	
Aubergin	+3,4
Blumenkohl	+4,0
Bohnen	+8,0
Brunnenkresse	+5,0
Champignons	+1,4
Chicorée	+2,0
Dill	+18,0
Endivien	+5,0
Feldsalat	+0,7
Grünkohl	+0,1
Gurken	+0,8
Karotten	+4,9
Kartoffel	+4,0
Kichererbsen	+49,0
Kohlrabi, Knollen	+6,0
Kopfsalat	+2,5
Kohlrabi, Blätter	+18,0
Kürbis	+2,0
Lauch, gekocht	+5,0
Linsen, gekocht	+0,4
Löwenzahn	+19,0
Mangold, roh	+8,0
Meerrettich	+3,0
Paprika, grün	+2,0
Rettich, weiss	+5,0
Rosinen	+15,0
Sauerkraut	+5,0
Schnittlauch	+8,0
Schwarzwurzel	+1,0
Sellerie, Blatt u. Stengel	+8,0
Sellerie, Wurzel	+1,0
Spargel	+0,4
Spinat	+14,0
Tomaten	+3,1
Zucchini	+4,6
Zwiebel	+0,5
Öle / Fette:	
Olivenöl	0,0
Sonnenblumenöl	0,0
Nährmittel:	
Pfifferlinge	+4,0
Nüsse:	
Kokosnuss	+4,0
Korinthen	+8,0
Gewürze:	
Gewürze	+70,0
Getränke:	
Mineralwasser, still	+1,8

Säurebildende Nahrungsmittel

Je negativer (-) der Wert, desto grösser der Säureüberschuss pro 100g

Fleisch:	
Entenfleisch	-22,0
Gänsefleisch	-13,0
Hammelfleisch	-9,0
Hasenfleisch	-20,0
Hirschfleisch	-23,0
Huhn	-24,0
Kalbfleisch	-25,0
Kaninchen	-20,0
Leber	-14,0
Rind	-21,0
Salami	-11,6
Schinken, fett	-16,0
Schweinefleisch	-19,0
Truthahn	-20,0
Wurst	-8,0
Fisch:	
Aal	-7,0
Forelle gedämpft	-10,8
Hering	-17,0
Kabeljau (Dorsch)	-7,1
Lachs	-3,0
Schellfisch	-16,0
Schleie	-14,0
Nährmittel:	
Artischocken	-2,0
Eierteigwaren	-6,4
Roggenbrot	-4,1
Vollkornbrot	-1,8
Weisser Reis	-14,0
Weissmehl	-6,9
Weizenbrot	-3,8
Vollkornspagetti	-7,3
Haferflocken	-10,7
Knäckebröt	-7,0
Roggenmehl	-16,0
Vollkornmehl	-8,2
Vollreis	-12,5
Zwieback	-10,0
Milchprodukte/Eier:	
Camembert	-14,6
Edamer-Käse	-6,0
Eigelb, frisch	-33,0
Eiklar, frisch	-5,0
Fruchtjogurt	-1,2
Goudakäse	-18,6
Hartkäse	-19,2
Hühnerrei	-16,0
Milch	-4,0
Parmesan	-34,2
Quark	-11,1
Nüsse:	
Erdnüsse	-8,3
Haselnüsse	-2,0
Paranüsse	-18,0
Walnüsse	-6,8
Butter:	
Butter	-0,6
Margarine	-7,0
Getränke:	
Coca-Cola	-0,4
Helles Bier	-0,9
Süssigkeiten:	
Milkschokolade	-2,4