

Basen bildende Nahrungsmittel

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

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

Säure bildende Nahrungsmittel

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

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