

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saure-und-basische-lebensmittel.html>

Basische Lebensmittel

Eine gesunde Ernährung sollte zu 80% aus Basen bildenden Lebensmitteln bestehen. Die Übersicht der Basen bildenden und Säure bildenden Lebensmittel wird Sie bei der optimalen Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten unterstützen.



Tabelle basenbildendes Obst

Äpfel

[Ananas](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ananas-pi.html) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ananas-pi.html>

Aprikosen

[Avocado](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/avocadocreme.html) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/avocadocreme.html>

Bananen

Birnen

Clementinen

frische Datteln

Erdbeeren

Feigen

[Grapefruits](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/grapefruitkernextrakt.html) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/grapefruitkernextrakt.html>

[Heidelbeeren](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/heidelbeeren.html) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/heidelbeeren.html>

Himbeeren

Honigmelonen

Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)

Kirschen (sauer, süß;)

Kiwis

Limetten

Mandarinen

Mangos

Mirabellen

Nektarinen

Oliven (grün, schwarz)

Orangen

Pampelmusen

Papayas

Pfirsiche

Pflaumen

Preiselbeeren

Quitten

Reineclauden

Stachelbeeren

Sternfrüchte

Wassermelonen

[Weintrauben \(weiß, rot\)](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/trauben.html) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/trauben.html>

Zitronen

Zwetschgen



Tabelle basenbildendes Gemüse und Pilze

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina) Navetten (weiße Rübchen)
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/algen-supernahrung-pi.html>

Auberginen

Austernpilz

Bleichsellerie (Staudensellerie)

Blumenkohl <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/blumenkohlkremesuppe.html>

Bohnen, grün

Boviste

Brokkoli <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brokkoli.html>

Champignon

Chicoree

Chinakohl

Egerling

Erbsen, frisch

Fenchel

Frühlingszwiebeln

Grünkohl

Karotten <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/karotten.html>

Kartoffeln

Kohlrabi

Kürbisarten

Lauch (Porree)

Mangold

Morchel

Mu-Err-Pilze

Okraschotten

Paprika

Pastinaken

Petersilienwurzel

Pfifferling

Radicchio

Radieschen

Rettich (weiß, schwarz)

Romanesco (Blumenkohllart)

Rote Beete

Rotkohl

Schalotten

Schwarzwurzel

Shiitake

Gurken

Steinpilz

Süßkartoffeln

Spitzkohl (Zuckerhut)

Trüffelpilz

Weißkohl

Wirsing

Zucchini

Zwiebeln



Tabelle basische Kräuter und basische Salate

[Basilikum](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basilikum.html) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basilikum.html>

Bataviasalat
 Bohnenkraut
 Borretsch
 Brennessel
 Brunnenkresse
 Chinakohl
 Chicoree
 Chilischoten
 Dill
 Eichblattsalat
 Eisbergsalat
 Endivien
 Feldsalat
 Fenchelsamen
 Friseesalat
 Gartenkresse
 Ingwer
 Kapern
 Kardamom
 Kerbel
 Koriander
 Kopfsalat
 Kreuzkümmel
 Kümmel
 Kurkuma (Gelbwurz)
 Lattich
 Liebstöckel
[Löwenzahn](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/loewenzahn-wirkung-ia.html) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/loewenzahn-wirkung-ia.html>
 Lollo-Rosso-Salat

Lollo-Bionda-Salat
 Majoran
 Meerrettich
 Melde (spanischer Spinat)
 Melisse
 Muskatnuss
 Nelken
 Oregano
 Petersilie
 Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
 Pfefferminze
 Piment (Nelkenpfeffer)
 Portulak (Postelein)
 Radicchio
 Romanasalat
 Rosmarin
 Rucola (Rauke)
 Safran
 Salbei
 Sauerampfer
 Schnittlauch
 Schwarzkümmel
 Sellerieblätter
 Spinat, jung
 Thymian
[Vanille](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vanille-ia.html) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vanille-ia.html>
 Ysop
 Zimt
 Zitronenmelisse
 Zucchini Blüten



Tabelle basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa	Linsen
Amaranth	Mungobohnen
Buchweizen	Rosabi (Kohlrabiart)
Fenchelsamen	Rotklee
Rucola	Sesam (ungeschält)
Hirse	Senfsamen
Koriandersamen	Sonnenblumkerne
Kresse	Weizenkeime
Leinsamen	

Tabelle basische Nüsse und basische Samen

Kürbiskerne	Kürbiskernmus
Sesam	Sesammus (Tahin)
Mandeln	Mandelmus
Mohnsamens	Sesamsalz (Gomasio)



Tabelle saure Lebensmittel

immer mit Basenspender kombinieren

- [Fleisch](#), Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, Eier
- [Fische](#) und Schalentiere

- [Milch und Milchprodukte](#) (auch fettarme), wie Quark, [Joghurt](#), Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege
- Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- alle Nüsse außer Mandeln
- alle Arten von Getreide und Getreideprodukten, wie [Pizza](#), [Nudeln](#), [Reis](#), Brötchen, [Brot](#) und anderes Gebäck sowie Vollkornprodukte, Dinkel, Soja, Amaranth und Quinoa
- [Zucker](#), Süßigkeiten, Eis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis, Honig
- gehärtete, [raffinierte Fette und Öle](#), auch [Margarine](#), billige Salatöle
- kohlenstoffhaltige Getränke wie [Mineralwasser](#), [Limonade](#), [Cola](#)
- [Kaffee](#), Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee
- schwarzer Tee
- Früchtetee
- Eistee
- Alkohol
- Tofu