

## STARK BASENBILDEND



**Blattsalate**

**Gemüse**

**Kartoffeln**

**Kräuter**

**Mandeln**

**Obst- und**

**Gemüsesäfte**

**Obstessig**

**Öle**

(Kokos, Leinsamen, Oliven, Raps)

**Samen, Sprossen**

**Trockenobst**

(Aprikosen, Datteln, Feigen,  
Pflaumen, Rosinen)

**Wasser**

(stilles, Leitungswasser)

**Weizenkeime**

**Zitronen**

**Zuckerrübensirup**

## SCHWACH BASENBILDEND



**Buttermilch, Molke**

**Honig**

**Hafermilch**

**Hülsenfrüchte**

(weiße, grüne Bohnen, Kidney- und  
Mungbohnen)

**Kräutertee**

**Obst**

(Ananas, Apfel, Avocado, Banane,  
Birne, Beeren, Melone, Kiwi, Kirsche,  
Mango, Nektarine, Zitrusfrüchte)

**Pilze**

**Pseudogetreide**

(Amaranth, Buchweizen,  
Hirse, Quinoa)

**Sauerkraut**



## SCHWACH SÄUREBILDEND



Agavendicksaft

Apfelsaft

Butter

Cornflakes

Dinkel, Gerste

Grüner Tee

Erbsen

Fisch (Süßwasser)

Haselnüsse

Kaffee

Kakaopulver

Kichererbsen

Linsen

Maismehl (Polenta)

Mandeldrink

Milch

Mineralwasser

Naturjoghurt

Nüsse

Quark

Reisdrink

Rosenkohl

Sahne

Sojadrink

Sonnenblumenöl

Spargel

Vollkornprodukte

Walnüsse

Zucker

## STARK SÄUREBILDEND



Ahornsirup

Alkohol

Cashewnüsse

Eier

Fisch (Salzwasser)

Fette (gehärtet/raffiniert)

Fleisch, -brühe

Früchtetee

Hefe

Käse

Konserven

Margarine

Meeresfrüchte

Pistazien

Nudeln

Öle, raffiniert

Proteindrinks

Reis

Senf

Softdrinks

Sojaprodukte

Süßwaren

Süßstoff

Tee, schwarzer

Weißmehlprodukte

Wurst