Basisches Obst

Jedes sonnengereifte Obst:

Äpfel
Ananas
Aprikosen
Avocado
Bananen
Birnen
Datteln
Erdbeeren
Feigen
Heidelbeeren
Himbeeren
Honigmelonen
Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz)
Kirschen (sauer, süss)
Kiwis
Mangos
Mirabellen
Nektarinen
Oliven (grün, schwarz)
Papayas
Pfirsiche
Pflaumen
Preiselbeeren
Quitten
Reineclauden
Stachelbeeren
Sternfrüchte
Wassermelonen
Weintrauben (weiss, rot)
Zitrusfrüchte (z. B. Mandarinen, Orangen, Zitronen)
Zwetschgen

…und viele andere

Basische Gemüse und Pilze

Alle Gemüsearten:

Algen (z. B. Nori, Wakame, Hijiki)
Artischocken
Auberginen
Bleichsellerie (Staudensellerie)
Blumenkohl
Bohnen, grün
Brokkoli
Chicoree
Chinakohl
Erbsen, frisch
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbisarten
Lauch (Porree)
Mangold
Navetten (weisse Rübchen)
Okraschoten
Paprika
Pastinaken
Petersilienwurzel
Radieschen
Rettich
Romanesco
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Schalotten
Schwarzwurzel
Spargel
Spitzkohl
Süsskartoffeln
Tomate (roh)
Weisskohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

…und viele andere

Alle essbaren Pilze:

Austernpilze
Champignon
Morchel/Mu-Err-Pilze
Pfifferlinge
Shiitake
Steinpilze
Trüffel

…und viele andere

Basische Kräuter, Gewürze und Blattsalate

Alle Kräuter, Gewürze und Blattsalate:

Basilikum
Bataviasalat
Bohnenkraut
Borretsch
Brennnessel
Brunnenkresse
Chinakohl
Chicoree
Chilischoten
Dill
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endivien
Feldsalat
Fenchelsamen
Friseesalat
Gartenkresse
Ingwer
Kapern
Kardamom
Kerbel
Koriander
Kopfsalat
Kresse
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkuma (Gelbwurz)
Lattich
Liebstöckel
Löwenzahn
Lollo-Salate (Biondo/Rosso)
Majoran
Meerrettich
Melde (spanischer Spinat)
Melisse
Muskatnuss
Nelken
Oregano
Petersilie
Pfeffer (alle Arten)
Pfefferminze
Piment
Rosmarin
Rucola (Rauke)
Safran
Salbei
Sauerampfer
Schnittlauch
Schwarzkümmel
Sellerieblätter
Thymian
Vanille
Wildpflanzen/Wildkräuter
Ysop
Zimt
Zitronenmelisse
Zuckerhut (Wintersalat)

…und viele andere

© by Neosmart Consulting AG, Luzern

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Basische Sprossen und Keime

Alle Sprossen und Keimlinge:

Alfalfa-Sprossen
Bockshornklee-Sprossen
Braunhirse-Sprossen
Broccoli-Sprossen
Dinkelkeimlinge
Gerstenkeimlinge
Hirse-Sprossen
Leinsamen-Sprossen
Linsen-Sprossen
Mungobohnen-Sprossen
Radieschen-Sprossen
Rettich-Sprossen
Roggenkeimlinge
Rotkohl-Sprossen
Rucola-Sprossen
Senf-Sprossen
Sonnenblumenkern-Sprossen
Weizenkeimlinge

…und viele andere

Basische Nüsse und Samen

Erdmandeln
Mandeln
Mandelmus
Maroni (Esskastanien)

Basisches Eiweiss

Lupinenmehl
Lupineneiweiss-Tabletten

Basische Nudeln

Basische Konjac-Nudeln

Basische Getränke

- Früchtesmoothies (selbst gemacht)
- Grüne Smoothies
- Kräutertees
- Proteinshake mit Lupinenprotein
- Wasser
- Wasser mit 1 TL Apfelessig
- Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone)

Gute Säurebildner - Lebensmittel

- Bio-Getreide (z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen – etwa als Keimbrot oder in Sprossenform)
- Getreideprodukte wie Bulgur und Couscous, aber aus Dinkel, nicht aus Weizen
- Hirse
- Hülsenfrüchte (z. B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getr. Erbsen etc.)
- Kakaopulver in hoher Qualität sowie selbst gemachte Schokolade
- Mais (z. B. Polenta, Mais-Pasta)
- Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse etc.)
- Ölsaaten (z. B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn etc.; lässt man die Saaten keimen, werden sie – je nach Keimdauer – basisch)
- Pflanzliche Proteinpulver (wenn ein Proteindefizit besteht) wie z. B. Hanfprotein, Reisprotein und Erbsenprotein
- Pseudogetreide (z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen)
- Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in überschaubaren Mengen (z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur)
- Tofu (nur Bio) und hochwertige fermentierte Bio-Sojaprodukte wie Miso und Tempeh

Gute Säurebildner – Getränke

- Grüntee (richtig zubereitet – bei niedrigen Temperaturen und kurzer Ziehdauer)
- Trinkschokolade (selbst gemacht, z. B. aus Mandelmilch und Rohkost-Kakaopulver)

© by Neosmart Consulting AG, Luzern

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Schlechte Säurebildner – Lebensmittel (tierisch)

- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Fertigprodukte aller Art (insbesondere solche aus konventioneller Erzeugung)
- Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend
- Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft
- Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Milchprodukte (Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; gerade auch alle fettarmen Milchprodukte)

Ausnahme:
Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität), die neutral eingestuft werden

Schlechte Säurebildner – Lebensmittel (pflanzlich)

- Essig (Weinessig, Balsamico – Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)
- Fertigprodukte aller Art (insbesondere solche aus konventioneller Erzeugung)
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Kuchen, Gebäck, süsse Teilchen, Nudeln etc., manche Frühstückscerealien wie z. B. Cornflakes, Fertigmüslis, Crispies, Crunchys etc.)
- Glutenhaltige Produkte (z. B. Produkte aus Seitan, wie vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä.)
- Ketchup (Ausnahme: selbst gemachtes Ketchup z. B. aus Tomaten und Datteln)
- Sauerkonserven
- Senf (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf ohne säurebildende Zusätze)
- Sojaprodukte (wenn stark verarbeitet, insbesondere das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für Hackfleischersatz, Gulaschersatz o. ä. angeboten wird)
- Speiseeis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis – Ausnahme: Basisches Eis)
- Süssungsmittel wie Dicksäfte, aber auch Honig
- Zucker (sämtliche Produkte, die Zucker enthalten)

Schlechte Säurebildner – Getränke

- Alkohol- und koffeinhaltige Getränke
- Fertiggetränke wie Softdrinks (z. B. Limonade, Cola etc.), Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Proteindrinks, gezuckerte Milchshakes, Drinks zum Abnehmen etc.
- Kaffee, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee
- Milch (gilt nicht für alle Menschen, manche Menschen können z. B. Ziegenmilch oder auch rohe Kuhmilch gut vertragen und daher auch gut verstoffwechseln)
- Mineralwasser und generell kohlensäurehaltige Getränke
- Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., lediglich Kräutertees sind basisch, ja sogar hochbasisch)

© by Neosmart Consulting AG, Luzern

ZENTRUM DER GESUNDHEIT