

Lebensmitteleinteilung nach Dr. h. c. Jentschura

Für eine ausgeglichene Säure- Basen-Balance sollte sich die tägliche Ernährung aus 80% basenüberschüssigen und neutralen sowie aus 20% säureüberschüssigen Lebensmitteln zusammensetzen. Dazu ist das Trinken von 1 -1,5 Litern Stillen Wassers empfehlenswert.

basenüberschüssig und neutral		80%
basenüberschüssig <ul style="list-style-type: none"> • Gemüse • Salat, Sprossen • frische Kräuter • Wurzelkraft • Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen • Morgenstund´ • TischleinDeckDich • Kartoffeln • Nüsse, Mandeln 		<ul style="list-style-type: none"> • Obst- und Gemüsesäfte • 7x7 Kräutertee • Reis-, Hafer-, Mandelmilch
<ul style="list-style-type: none"> • hochwertige Pflanzenöle (Lein-, Raps- und Olivenöl) • Kokosfett • Butter, Sahne 		neutral
säureüberschüssig		20%
<ul style="list-style-type: none"> • Fisch • Fleisch • Eier • Sojaprodukte • Vollkornprodukte am besten aus Dinkel • Hülsenfrüchte 		<ul style="list-style-type: none"> • Leinöl-Quark • Agavendicksaft, Honig • Milch • Milchprodukte wie Käse, Joghurt
möglichst meiden		
<ul style="list-style-type: none"> • Schweinefleisch • Wurstwaren • Zucker und Süßwaren • Süßstoffe • Fast Food 		<ul style="list-style-type: none"> • Fertigprodukte • Weißmehl • Knabbereien • Soft- und Energiedrinks • Alkohol

TIPP: Erwärmen Sie Ihre Speisen bitte nicht in der Mikrowelle.