

Ernährungstabelle

Nahrungsmittel werden nach dem Verzehr durch den Körperstoffwechsel in ihre Einzelteile zerlegt. Bei basisch verstoffwechselten Lebensmitteln entstehen im Körper vermehrt Basen (**orange**). Bei sauer verstoffwechselten Lebensmitteln vermehrt Säuren (**blau**).
Hoher negativer Wert=sehr basisch, hoher positiver Wert=stark säuernd



GETREIDEPRODUKTE	
Roggenmischbrot	4,0
Roggenbrot	4,1
Weizenmischbrot	3,8
Weizenbrot	1,8
Weißbrot	3,7
Cornflakes	6,0
Roggenknäckebrötchen	3,3
Eiernudeln	6,4
Haferflocken	10,7
Reis, ungeschält	12,5
Reis, geschält	4,6
Paraboiled -Reis	1,7
Roggenvollkornmehl	5,9
Spaghetti	6,5
Vollkornspaghetti	7,3
Weizenmehl	6,9
Weizenvollkornmehl	8,2

GEMÜSE	
Spargel	-0,4
Broccoli	-1,2
Karotten, junge	-4,9
Blumenkohl	-4,0
Sellerie	-5,2
Chicoree	-2,0
Gurken	-0,8
Auberginen	-3,4
Lauch	-1,8
Kopfsalat	-2,5
Eisbergsalat	-1,6
Pilze	-1,4
Zwiebeln	-1,5
Paprikaschoten	-1,4
Kartoffeln	-4,0
Radieschen	-3,7
Spinat	-14,0
Tomatensaft	-2,8
Tomaten	-3,1
Zucchini	-4,6

GETRÄNKE	
Bier, Pilsner	-0,2
Cola	0,4
Kakao, 3,5% entrahmt	-0,4
Kaffee, Aufguss 5 min.	-1,4
Mineralwasser (Apolinaris)	-1,8
Mineralwasser (Volvic)	-0,1
Rotwein	-2,4
Tee, indisch, Aufguss	-0,3
Weißwein trocken	-1,2
FETTE UND ÖLE	
Butter	0,6
Margarine	-0,5
Olivöl, Sonnenblumenöl	0,0

FISCH	
Schellfisch	6,8
Hering	7,0
Forelle, braun, gedämpft	10,8
FLEISCH UND WURSTWAREN	
Rindfleisch, mager	7,8
Hühnerfleisch	8,7
Frankfurter	6,7
Leberwurst	10,6
Schweinefleisch, mager	7,9
Rumpsteak, mager und fett	8,8
Salami	11,6

OBST, NÜSSE und FRUCHTSÄFTE	
Grapefruitsaft	-1,0
Apfelsaft, ungesüßt	-2,2
Zitronensaft	-2,5
Orangensaft	-2,9
Äpfel	-2,2
Aprikosen	-4,8
Bananen	-5,5
Schwarze Johannisbeeren	-6,5
Kirschen	-3,6
Kiwi	-4,1
Orangen	-2,7
Pfirsiche	-2,4
Birnen	-2,9
Ananas	-2,7
Rosinen	-21,0
Erdbeeren	-2,2
Wassermelonen	-1,9
Haselnüsse	-2,8
Erdnüsse, unbehandelt	8,3
Walnüsse	6,8
Wassermelonen	-1,9

ZUCKER, SÜSSES	
Milchschokolade	2,4
Honig	-0,3
Marmelade	-1,5
Zucker, weiss	-0,1
Sandkuchen	3,7

MILCH, MILCHPRODUKTE, EIER	
Buttermilch	0,5
Camembert	14,6
Cheddar, red. Fettgehalt	26,4
Gouda	18,6
Hüttenkäse	8,7
Sahne, frisch, sauer	1,2
Hühnerei	8,2
Eiweiß	1,1
Eigelb	23,4
Quark	11,1
Weichkäse, Vollfettstufe	4,3
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	19,2
Milcheis, Vanille	0,6
Kondensmilch	1,1
Vollmilch, pasteurisiert	0,7
Parmesan	34,2
Schmelzkäse, natur	28,7
Fruchtojoghurt aus Vollmilch	1,2
Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5

HÜLSENFRÜCHTE	
Linsen, getrocknet	2,4
Bohnen, grün	-0,3
Erbsen	-1,5

Bei gelegentlich unvermeidbaren Sünden, steuere doch einfach mit einem sehr basischen Lebensmittel aus der Tabelle gegen. Du kannst deinen Körper auch zusätzlich unterstützen. Dazu habe ich von ausgewählten qualitativ hochwertigen Firmen einige Produkte für dich zusammengestellt.

- Fa. ALLVITAL [Basen Komplex](#)
- Fa. BIOGENA [Basogena 5 Stäbchen](#)
- Fa. RINGANA [Pack B \(beste Wahl - sehr naturnah\)](#)
- Fa. LaVita [LaVita Saft](#)
- Fa. Natugena [Basenbad](#)