

Säure und Basen .in der Nahrung

Stark säurebildend :

- < Fleisch
- < Fisch
- < Eier
- < Hartkäse
- < Wurstwaren
- < Weißmehlprodukte
- < Schokolade
- < Kakao, Kaffee
- < Zuckerprodukte
- < Erdnüsse, Paranüsse
- < polierter reis
- < Alkohol, Limonaden

schwach säurebildend :

- < Joghurt, Quark
- < Vollkornprodukte
- < Haselnüsse
- < Bier

pH – neutrale Nahrungsmittel :

- < Butter, Schmalz, Speck,
- < Pflanzenöle : Olivenöl, Kürbiskern, Sonnenblumenöl
- < fetter Käse
- < Walnüsse, Mandeln
- < Leitungswasser

Stark basenbildend :

- < reifes Obst
- < Sahne, Molke,
- < Gemüsefrüchte : Zucchini, Kürbis, Aubergine,
- < Gemüsebrühe,
- < Kräuter und Gewürze : Petersilie, Dill Schnittlauch, Majoran, Thymian, Paprika, Pfeffer, Basilikum
- < Blattgemüse, Salate
- < Knollengemüse . Kohlrabi
- < Wurzelgemüse : Karotte, Sellerie, Rote bete,
- < Kartoffeln
- < Lauch, Gurken, Rhabarber,
- < Pilze
- < schwarzer Tee, stilles Mineralwasser

schwach basenbildend :

- < Vollmilch, Sauermilch, Buttermilch,
- < Trockenobst
- < Vollsojamehl
- < Weizen-und Dinkelkeime,
- < trockene Weine

Um den gestörten Säure- Basen Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, besteht eine optimale Kost aus :

- 80 % Basenlieferanten
- 20 % Säurelieferanten