

Nahrungsmittel: Basen bildend (+) und Säure bildend (-)

Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (+++++) / schwach sauer (-) / stark sauer (-----) / neutral (+-)

Gemüse, Salate, Kräuter, Pilze, Kartoffel, Wurzelgemüse		Obst und Früchte		Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte, Brot, Kuchen, Süßigkeiten	
Grünkohl	+	Apfel	+	Kartoffelstärke	+
Rotkohl	++	Johannisbeere	++	Linsen	++
Rhabarber	++	Erdbeere	+	Weißer Bohnen	+++
Porreeknolle	++	Birne	+	Sojamehl	+++
Bohnen	+++	Kirsche	+	Sojabohnen	++++
Steinpilze	+	Sauerkirsche	+	Sojasprossen	+++++
Pfifferlinge	+	Ananas	+	Reis, geschält	-----
Porreeblätter	++	Dattel	+	Reis ungeschält	---
Champignons	+	Banane	++	Reisstärke	-
Brunnenkresse	++	Mirabelle	+	Roggenmehl	----
Dill	++	Zwetschge	+	Graupen	---
Schnittlauch	++	Himbeere	+	Weizenmehl	-
Zucchini	++	Mango	+	Weizengrieß	--
Spargel	+	Melone	+	Nudeln	-
Zwiebel	+	Heidelbeere	++	Haferflocken	--
Blumenkohl	+	Pflaume	++	Dinkelbrot	+/-
Wirsing	+	Pfirsich	++	Graubrot	---
Erbsen	++	Aprikose	++	Weißbrot	--
Spinat	+++	Preiselbeere	++	Zwieback	--
Sellerie	+++	Brombeere	++	Vollkornbrot	--
Tomate	+++	Traube	++	Knäckebrötchen	-
Feldsalat	+	Stachelbeere	++	Zucker	-----
Endivie	+++	Orange	++	Kuchen	-----
Löwenzahn	+++++	Zitrone	++	Schokolade	-----
Gurke	+++++++	Mandarine	+++	Bonbons	-----
Kopfsalat	++++	Rosine	+++		
Chicoree	++++	Hagebutte	+++		
Rosenkohl	--	Feige	+++++		
Artischocke	-			Nüsse und Samen	
Schwarzwurzeln	+			Erdnüsse	---
Rettich schwarz	+++++	Fleisch, Fisch und Wurstwaren		Paranüsse	--
Rettich weiß	+	Lammfleisch	--	Walnüsse	--
Kartoffel	++	Schweinefleisch	-----	Kürbiskerne	+
Kohlrabi	+	Kalbfleisch	-----	Sonnenblumenkerne	+
Meerrettich	++	Rindfleisch	-----	Kastanien	+/-
Karotte	++	Meeresfisch	----	Mandeln	+/-
Rote Beete	+++	Süßwasserfisch	---	Haselnüsse	+/-
		Putenfleisch	--	Cashewkerne	+/-
Milcherzeugnisse, Eier		Hühnerfleisch	--	Pistazien	+/-
		Gans und Ente	---		
Kuhmilch	+	Schinken	-----	Getränke	
Buttermilch	+	Frischwurst	-----	Kaffee	----
Ziegenmilch	+	Salami	-----	Schwarztee	----
Molke	+	Putenschinken	--	Alkohol	-----
Schafsmilch	+			Colahaltige Getränke	-----
Sojamilch	+	Fette		Limonaden	-----
Hartkäse	----	Margarine	--	Frisch gepresste Obstsaft	++
Joghurt	----	Butter	-	Gemüsesäfte	++
Quark	----	Olivenöl, kaltgepresst	+	Minderalkohol (Kohlensäure)	--
Sahne	+/-			Quellwasser ohne Kohlensäure	+/-
H-Milch	-			Kräutertee	++
Hühnerei	----				

Alle Dosenfrüchte sind säurebildend aufgrund ihres hohen Zuckeranteils.

Tiefgefrorenes Obst und Gemüse, das nicht weiterverarbeitet wurde, behält die angegebenen Werte weitgehend.