

BASISCHE LEBENSMITTEL

Basisch	<i>Gemüse & Salate</i>	Fast alle Sorten, auch Kartoffeln, Süßkartoffeln, frische und getrocknete Kräuter, Keimlinge und Pilze	
	<i>Obst & Nüsse</i>	Alle Sorten, auch ungeschwefeltes Trockenobst; Nüsse: Macadamia, Mandeln, Zedernüsse, Pistazie, Paranüsse, Walnüsse	
Neutral	<i>Öle</i>	Alle kaltgepressten Öle wie Olivenöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Leinöl uvm.	
Gute Säurebildner	<i>Getreide & Hülsenfrüchte</i>	Produkte aus Vollkornreis, Nudeln, Brot, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinien und Sojabohnen	
Schlechte Säurebildner	<i>Tierisches Eiweiß</i>	Alle Produkte aus tierischem Eiweiß wie Fisch, Fleisch, Käse, Milchprodukte, Eier	
	<i>Getränke & Süßes</i>	Alkohol, Limonaden, Kaffee. Kuchen und Torten aus Weißmehl, süße Teilchen, Eis, Bonbons	