



Ihre Säure-Basen- Nahrungsmittel- Tabelle mit Rezepten

Basica®

IHR TÄGLICHER AUSGLEICH.

Nahrungsmittel-Tabelle

basisch

sauer

-20 -15 -10 -5

5 10 15 20 25 30 35

Milliäquivalente/100 g

Milliäquivalente/100 g

Getränke



- Apfelsaft, ungesüßt
- Bier, Pilsener
- Cola
- Espresso
- Gemüsesaft (Tomate, Rote Rübe, Möhre)
 - Kaffee, Aufguss
 - Kakao, aus Milch (3,5%)
- Mineralwasser
- Orangensaft, ungesüßt
- Rote-Rübe-Saft
 - Tee (Grüner, Schwarz-, Früchte-), Aufguss
 - Tee (Kräuter-), Aufguss
- Tomatensaft
- Wein, rot
 - Wein, weiß
- Zitronensaft



Brot



- Grahambrot
- Pumpernickel
- Roggenbrot
- Roggenknäckebrötchen
- Vollkornbrot
- Weißbrot
- Weizenbrot
 - Zwieback

Getreide und Mehl



- Amaranth, Samen
- Buchweizen, ganzes Korn
- Cornflakes
- Dinkel, Grünkern
- Gerste, ganzes Korn
 - Haferflocken
 - Hirse, ganzes Korn
- Mais, ganzes Korn
- Reis, geschält
- Reis, ungeschält
- Roggenmehl
- Weizenmehl

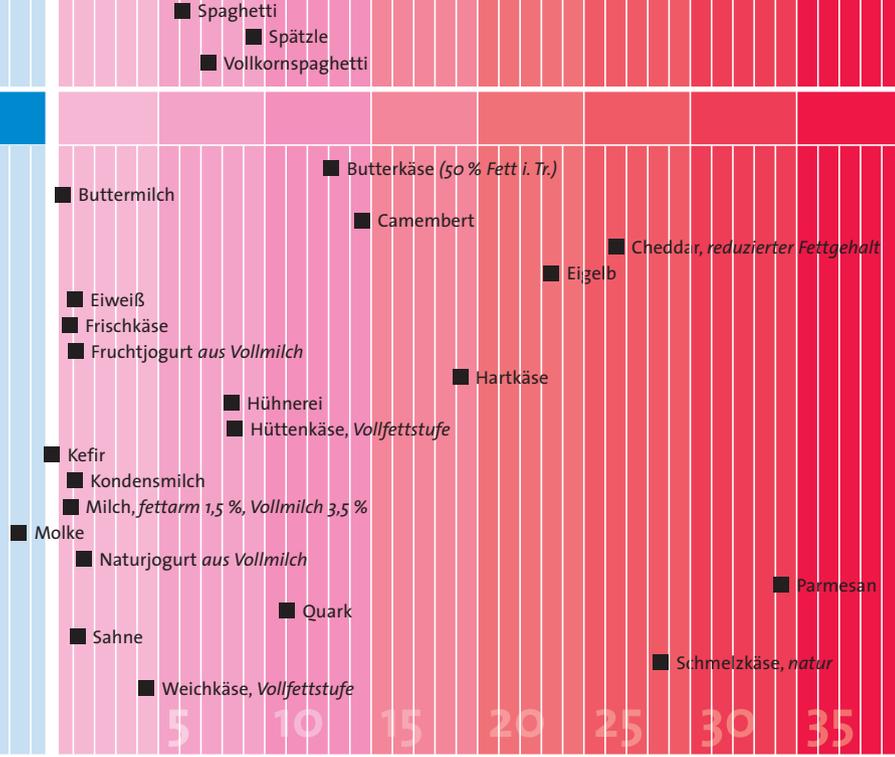
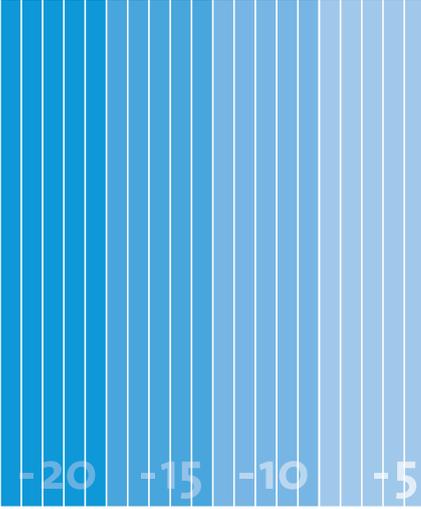


Teigwaren

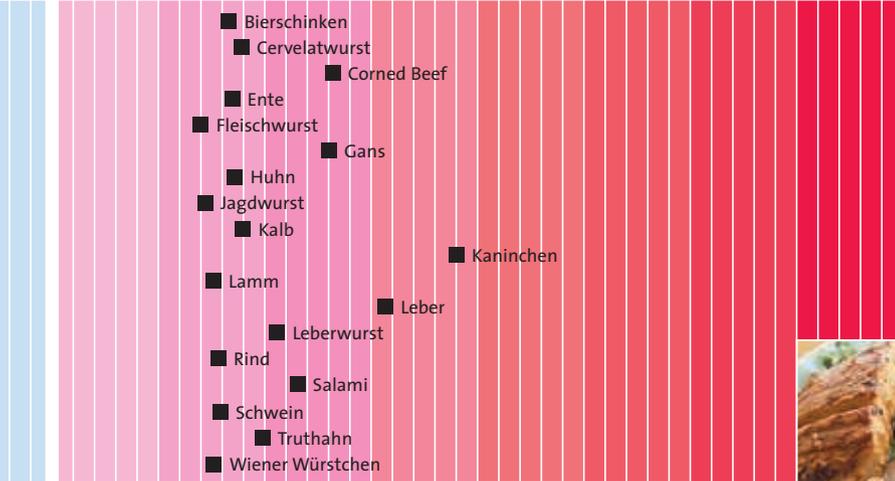
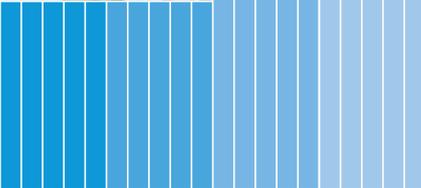
- Eiernudeln



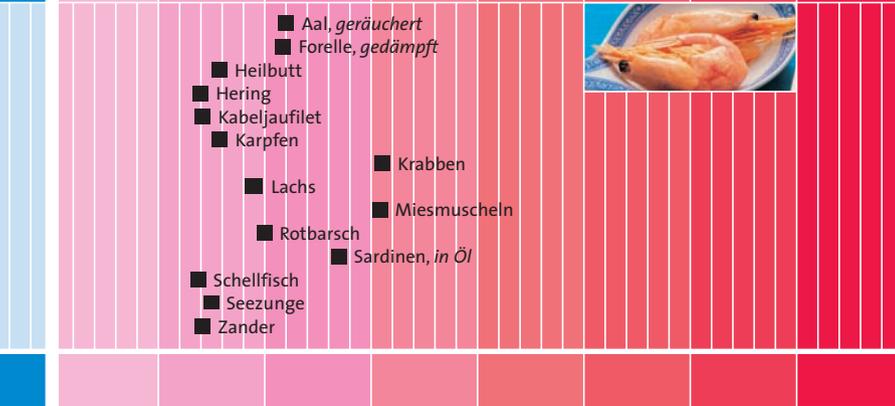
Milch, Milchprodukte und Eier



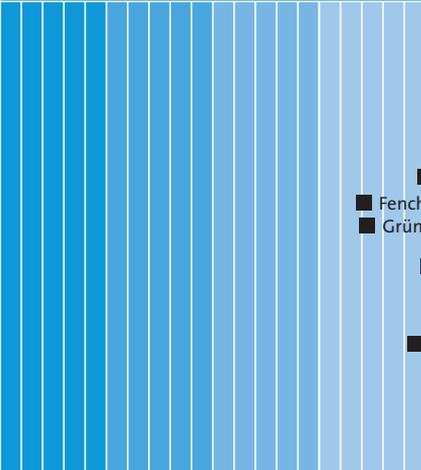
Fleisch und Wurstwaren



Fisch und Meeresfrüchte



Gemüse





- Rosenkohl
- Rucola
- Sauerkraut
- Sellerie
- Sojabohnen
- Sojamilch
- Spargel
- Spinat
- Tofu
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

Hülsenfrüchte

- Bohnen, grün
- Erbsen
- Linsen, grün und braun, getrocknet

Obst

-20 -15 -10 -5 5 10 15 20 25 30 35

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Bananen
- Birnen
- Erdbeeren
- Grapefruit
- Kiwi
- Kirschen
- Mango
- Orangen
- Pfirsiche
- Rosinen
- Schwarze Johannisbeeren
- Wassermelonen
- Weintrauben
- Zitronen



Nüsse

- Haselnüsse
- Erdnüsse, unbehandelt
- Mandeln
- Pistazien
- Walnüsse

Kräuter und Essig



- Apfelessig
- Basilikum
- Petersilie
- Schnittlauch
- Weissig, Balsamico



Fette und Öle

- Butter
- Margarine
- Olivenöl
- Sonnenblumenöl

Süßes



- Bitterschokolade
- Eis, Fruchtis, gemischt
- Eis, Milcheis, Vanille
- Honig
- Marmelade
- Milkschokolade
- Nussnougatcreme
- Rohrzucker, braun
- Sandkuchen
- Zucker, weiß

-20 -15 -10 -5 5 10 15 20 25 30 35