

Säure-Basen-Tabelle

Welche Lebensmittel sind basenbildend und
welche säurebildend?

www.gingermoments.de

Basenbildendes Obst

Äpfel
Apfelsinen
Ananas
Aprikosen
Avocado
Bananen
Beeren (z.B. Erdbeeren,
Heidelbeeren, Stachelbeeren, ...)
Birnen
Datteln
Feigen
Grapefruits
Honigmelonen
Kirschen
Kiwis
Limetten
Mandarinen
Mangos
Mirabellen
Nektarinen
Oliven
Orangen
Papayas
Pfirsiche
Pflaumen
Quitten
Trockenfrüchte
Wassermelone
Weintrauben
Zitronen
Zwetschgen

... und viele weitere.

Basenbildendes Gemüse

Algen (z.B. Chlorella, Nori, Spirulina,
Wakame)
Artischocken
Auberginen
Blumenkohl
Bohnen, grün
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Erbsen (frisch oder TK)
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Mangold
Paprika
Pastinaken
Petersilienwurzel
Radieschen
Rettich
Romanesco
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Schalotten
Sellerie
Spargel
Spitzkohl



Säure-Basen-Tabelle

Welche Lebensmittel sind basenbildend und welche säurebildend?

www.gingermoments.de

Basenbildendes Gemüse

Süßkartoffeln
Tomaten (roh)
Weisskohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

... und viele weitere.

Basenbildende Sprossen und Keimlinge

Alfalfa-Sprossen
Bockshornklee-Sprossen
Braunhirse-Sprossen
Buchweizen-Sprossen
Brokkoli-Sprossen
Dinkelkeimlinge
Gerstenkeimlinge
Hirse-Sprossen
Haferkeimlinge
Leinsamen-Sprossen
Linsen-Sprossen
Mungobohnen-Sprossen
Radieschen-Sprossen
Rettich-Sprossen
Roggenkeimlinge
Rucola-Sprossen
Senf-Sprossen
Sonnenblumenkern-Sprossen
Weizenkeimlinge

... und viele weitere.

Denn alle gekeimten Getreidearten werden basisch verstoffwechselt.

Basenbildendes Blattgemüse und Kräuter

Basilikum
Bataviasalat
Bohnenkraut
Borretsch
Brennnesseln
Brunnenkresse
Chinakohl
Chicorée
Chili
Dill
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endivien
Feldsalat
Friseesalat
Gartenkresse
Ingwer
Kapern
Kardamom
Kerbel
Koriander
Kopfsalat
Kresse
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkuma
Liebstöckel
Löwenzahn
Lollo-Biondo
Lollo-Rosso
Majoran
Meerrettich
Melisse
Muskatnuss
Nelken



Säure-Basen-Tabelle

Welche Lebensmittel sind basenbildend und welche säurebildend?

www.gingermoments.de

Basenbildendes

Blattgemüse und Kräuter

Oregano
Petersilie
Pfeffer
Pfefferminze
Piment
Rosmarin
Rucola
Safran
Sauerampfer
Schnittlauch
Schwarzkümmel
Sellerieblätter
Thymian
Vanille
Wildpflanzen und -kräuter
Zimt
Zitronenmelisse

... und viele weitere.

Basenbildende Pilze

Austernpilze
Champignons
Kräuterseitlinge
Morcheln
Pfifferlinge
Shiitake
Steinpilze
Trüffelpilze

... und viele weitere.

Basenbildende Nudeln

Konjac-Nudeln

Basenbildende Eiweisse

Lupinenflocken
Lupinenmehl
Lupinenschrot

Basenbildende Nüsse und Samen

Erdmandeln
Erdmandelflocken
Mandeln
Mandelmus
Maroni (Esskastanien)

Basenbildende Süßungsmittel

Erythrit (wird gar nicht verstoffwechselt)
Stevia
Xylit
Selbstgemachter Sirup aus
Trockenfrüchten und Wasser

Basenbildende Getränke

Smoothies (aus Früchten und grünem
Blattgemüse)
Kräutertees
Wasser
Wasser mit 1 TL Apfelessig
Zitronenwasser (selbstgemacht)



Säure-Basen-Tabelle

Welche Lebensmittel sind basenbildend und welche säurebildend?

www.gingermoments.de

Gute Säurebildner

- Bio-Getreide (z.B. Dinkel, Kamut oder Gerste in geringen Mengen - lieber gekeimt)
- Getreide (Bulgur, Dinkel-Couscous ...)
- Hafer und Haferflocken (lieber gekeimt und in Bioqualität)
- Hirse und Vollkornreis (gibt es auch gekeimt)
- Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen ...)
- Kakaopulver (am besten in Rohkostqualität)
- Mais (wichtig: auf Qualität achten!)
- Nüsse (z.B. Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Walnüsse, Kokosnüsse - am besten Nüsse immer einweichen bzw. aktivieren)
- Ölsaaten (z.B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, Chiasamen ...)
- Pseudogetreide (z.B. Amaranth, Buchweizen, Quinoa ...)
- Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in überschaubaren Mengen (z.B. Bio-Eier, Fleisch aus artgerechter Haltung ...)
- Tofu (in Bioqualität), fermentierte Sojaprodukte (Miso oder Tempeh)

Getränke als gute Säurebildner

- Grüntee
- Matcha
- Lupinenkaffee
- Pflanzliche Milch (zB. Haferdrink, Reisdink, Sojadink ohne Zusätze, wie Aromen oder Süße)
- Nussmilch (zB. Cashewmilch, Haselnussmilch, Macadamiamilch ...)
- Trinkschokolade (aus Mandelmilch und Rohostkakao)

Neutral

Butter

Ghee

Sahne (Bioqualität)



GINGERMOMENTS.DE
WAS DEM KÖRPER UND DER SEELE
GUT TUT

Säure-Basen-Tabelle

Welche Lebensmittel sind basenbildend und welche säurebildend?

www.gingermoments.de

Schlechte Säurebildner (pflanzlicher Herkunft)

- Essig (Weinessig, Balsamico, bis auf naturtrüber Apfelessig)
- Fertigprodukte
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (zB. Brot, Brötchen, jegliches Gebäck, Kuchen, Nudeln, teilweise auch Fertigmüslis etc.)
- Glutenthaltige Produkte
- Ketchup (selbstgemacht ist erlaubt - aber ohne Zucker!)
- Sauerkonserven
- Senf (bis auf hochwertigen ohne unnötige Zusätze wie Zucker)
- Sojaprodukte (stark verarbeitete wie beim Fleischersatz)
- Eis (bis auf selbstgemachtes Sorbet)
- Süßungsmittel (Dicksäfte ...)
- Zucker (Kokosblütenzucker gilt als guter Säurebildner, wenn er in Maßen genossen wird)

Schlechte Säurebildner (tierischer Herkunft)

- alles aus konventioneller Haltung
 - Eier
 - Fisch und Meeresfrüchte
 - Fleisch
 - Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Milchprodukte
 - Quark
 - Joghurt
 - Kefir
 - Molke
 - Käse (Kuh, Schaf, Ziege)

Getränke der schlechten Säurebildner

Alkohol

Koffeinhaltige Getränke

Fertigetränke

Limonade

Cola etc.

Fruchtsaft aus Konzentraten

Isodrinks

Proteindrinks

gezuckerte Milchshakes

Drinks zum Abnehmen

etc.

Milch (individuell)

Mineralwasser mit Kohlensäure und andere kohlenensäurehaltigen Getränke

Tee (schwarzer, Früchte, Eistee etc.)

