



SÄURE-BASEN-TABELLE

Welche Lebensmittel sind basisch? Diese Säure-Basen-Tabelle hilft dir deine Lebensmittel Auswahl besser einzuschätzen.

Es gibt unterschiedliche Vorgehensweisen eine Säure-Basen-Tabelle zu erstellen, so gibt es Tabellen nach PRAL Formel oder ganzheitliche Tabellen. Wir wollen demokratisch sein und respektieren beide Vorgehensweisen.

Unsere Tabelle enthält Informationen ob ein Lebensmittel **sauer**, **neutral** oder **basisch** ist, wie hoch die **Energiedichte** des Lebensmittels ist und ob es **gesund**, **neutral**, oder **ungesund sauer** ist.

Wir empfehlen dir ein Gleichgewicht von **80% Basen** und **20% Säuren**, alle Lebensmittel sollten vorzugsweise aus biologischen Anbau stammen. Bioprodukte enthalten mehr Vitamine und Mineralien, weniger Pestizide und schonen die Böden. Du entscheidest, ob die 20% Säuren gesund sauer oder ungesund sauer sein sollen.

GEMÜSE, SALAT, KRÄUTER

LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Artischocken			basisch	gering
Auberginen			basisch	gering
Bärlauch			basisch	gering
Blumenkohl			basisch	gering
Brokkoli			basisch	gering
Bürbis			basisch	gering
Champignons			basisch	gering
Chicorée			basisch	gering
Chinakohl			basisch	gering
Eichblattsalat			basisch	gering
Eissalat			basisch	gering
Endiviensalat			basisch	gering
Feldsalat			basisch	gering
Fenchel			basisch	gering
frische Kokosmilch			basisch	gering
Frühlingszwiebeln			basisch	gering
grüne Bohnen			basisch	gering
Grünkohl			basisch	gering
Gurken			basisch	gering



LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Hanfprotein	gesundsauer			hoch
Ingwer			basisch	gering
Karotten			basisch	gering
Kartoffeln			basisch	gering
Keimlinge			basisch	gering
Kernbohnen	gesundsauer			mittel
Knoblauch			basisch	gering
Knollensellerie			basisch	gering
Kohlrabi			basisch	gering
Kopfsalat			basisch	gering
Kräuter			basisch	gering
Kresse			basisch	gering
Kürbis			basisch	gering
Kurkuma			basisch	gering
Lauch			basisch	gering
Lollo Rossa			basisch	gering
Mais	gesundsauer			mittel
Mangold			basisch	gering
Muskatnuss			basisch	gering
Okraschoten			basisch	gering
Paprika			basisch	gering
Pastinaken			basisch	gering
Pflücksalat			basisch	gering
Pilze			basisch	gering
Radicchio			basisch	gering
Radieschen			basisch	gering
Rettich			basisch	gering
Rhabarber			basisch	gering
rohe Tomaten			basisch	gering
Romanasalat			basisch	gering



LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Rosenkohl			basisch	gering
Rote Beete			basisch	gering
Rotkohl			basisch	gering
Rucola			basisch	gering
Safran			basisch	gering
Salat			basisch	gering
Schalotten			basisch	gering
Schwarzwurzel			basisch	gering
Spargel			basisch	gering
Spinat			basisch	gering
Spitzkohl			basisch	gering
Sprossen			basisch	gering
Staudensellerie			basisch	gering
Steckrüben			basisch	gering
Süßkartoffeln			basisch	gering
Vanille			basisch	gering
weiße Rüben			basisch	gering
Weisskohl / Sauerkraut			basisch	gering
Wirsing			basisch	gering
Zimt			basisch	gering
Zucchini			basisch	gering
Zuckerschoten			basisch	gering
Zwiebel			basisch	gering

OBST

LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Ananas			basisch	gering
Äpfel			basisch	gering



LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Aprikose			basisch	gering
Avocado			basisch	hoch
Bananen			basisch	gering
Birnen			basisch	gering
Blaubeeren			basisch	gering
Brombeeren			basisch	gering
Clementinen			basisch	gering
Cranberry, frisch			basisch	gering
Datteln getrocknet			basisch	mittel
Erdbeeren			basisch	gering
Feigen, frisch			basisch	gering
Grapefruits			basisch	gering
Heidelbeeren			basisch	gering
Himbeeren			basisch	gering
Holunderbeeren			basisch	gering
Honigmelonen			basisch	gering
Johannisbeeren			basisch	gering
Kirschen			basisch	gering
Kiwis			basisch	gering
Kokosflocken			basisch	gering
Kokosnuss			basisch	mittel
Limetten			basisch	gering
Mandarinen			basisch	gering
Mangos			basisch	gering
Mirabellen			basisch	gering
Nektarinen			basisch	gering
Oliven			basisch	mittel
Orangen			basisch	gering
Pampelmusen			basisch	gering



LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Papaya			basisch	gering
Pfirsich			basisch	gering
Pflaumen, frisch			basisch	gering
Preiselbeeren			basisch	gering
Quitten			basisch	gering
Stachelbeeren			basisch	gering
Sternfrüchte			basisch	gering
Trockenfrüchte			basisch	hoch
Wassermelone			basisch	gering
Weintrauben			basisch	mittel
Zitronen			basisch	gering
Zwetschgen			basisch	gering

GETREIDE, PSEUDOGETREIDE, HÜLSENFRÜCHTE

LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Amaranth	gesundsauer			hoch
grüne Bohnen			basisch	mittel
Buchweizen	gesundsauer			hoch
Buchweizenmehl	gesundsauer			hoch
Bulgur	gesundsauer			hoch
Couscous	gesundsauer			hoch
Dinkel	gesundsauer			hoch
Erbsen getrocknet	gesundsauer			hoch
grüne Erbsen, frisch			basisch	mittel
Erbsenprotein	gesundsauer			hoch
Gerste	gesundsauer			hoch
Hafer	gesundsauer			hoch
Haferflocken	gesundsauer			hoch



LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Hanfprotein	gesundsauer			hoch
Hanfsamen	gesundsauer			hoch
Hirsemehl	gesundsauer			hoch
Kichererbsen	gesundsauer			hoch
Kidneybohnen, Konserve	gesundsauer			mittel
Linsen	gesundsauer			hoch
Lupinen		neutral		mittel
Quinoa		neutral		
Reis Vollkorn	gesundsauer			hoch
Reis weiß	sauer			hoch
Reisprotein	sauer			hoch
Sojabohnen	gesundsauer			hoch
Sojamehl	sauer			hoch
Sojamilch, ohne Zucker	gesundsauer			hoch
Sojaprodukt Tofu	sauer			hoch
Weizenmehl	sauer			hoch
Weizenvollkornmehl	sauer			hoch
Zucker	sauer			hoch

NÜSSE & SAATEN

LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Cashewnüsse	gesundsauer			hoch
Chiasamen	gesundsauer			hoch
Erdnuss, ungesalzen	gesundsauer			hoch
Haselnüsse			basisch	hoch
Kürbiskerne	gesundsauer			hoch
Leinsamen	gesundsauer			hoch



LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Macadamianüsse	gesundsauer			hoch
Mandeln			basisch	hoch
Mohn	gesundsauer			hoch
Paranüsse	gesundsauer			hoch
Pininenkerne	gesundsauer			hoch
Pistazie		neutral		hoch
Sesam	gesundsauer			hoch
Sesam Hanf	gesundsauer			hoch
Sonnenblumenkerne	gesundsauer			hoch
Walnüsse	gesundsauer			hoch

TIERISCHE PRODUKTE

LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Butter		neutral		hoch
Buttermilch		neutral		mittel
Eier	gesundsauer			hoch
Fisch Aquakultur	sauer			mittel
Fleisch	sauer			hoch
Joghurt ungesüßt		neutral		mittel
Käse	sauer			hoch
Meeresfrüchte	sauer			mittel
Milch		neutral		mittel
Molke		neutral		mittel
Quark	sauer			mittel
Sahne		neutral		mittel
Wurst	sauer			hoch

PFLANZLICHE FETTE UND ÖLE

LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Kokosfett		neutral		hoch
Kürbiskernöl		neutral		hoch
Leinöl		neutral		hoch
Olivenöl		neutral		hoch
Rapsöl		neutral		hoch
Sesamöl		neutral		hoch
Sojaöl		neutral		hoch
Sonnenblumenöl		neutral		hoch
Walnussöl		neutral		hoch

GETRÄNKE

LEBENSMITTEL	SAUER	NEUTRAL	BASISCH	ENERGIEDICHTE
Haferdrink, ohne Zucker	gesundsauer			hoch
Kokoswasser			basisch	gering
Kräutertees			basisch	gering
Lupinenkaffee	gesundsauer			gering
Mandeldrink, ohne Zucker			basisch	mittel
Reisdrink, ohne Zucker	gesundsauer			gering
Sojadrink, ohne Zucker	gesundsauer			gering
Soyadrink	gesundsauer			mittel
Wasser			basisch	gering

Folge uns:

