

Basische Lebensmittel - Die Tabelle

Quelle: Zentrum der Gesundheit

Eine gesunde Ernährung sollte zu 80% aus Basen bildenden Lebensmitteln bestehen. Die Übersicht der Basen bildenden und Säure bildenden Lebensmittel wird Sie bei der optimalen Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten unterstützen.



Tabelle basenbildendes Obst

Äpfel

[Ananas](#)

Aprikosen

[Avocado](#)

Bananen

Birnen

Clementinen

Mangos

Mirabellen

Nektarinen

Oliven (grün, schwarz)

Orangen

Pampelmusen

Papayas

AUTARK werden

frische Datteln

Erdbeeren

Feigen

[Grapefruits](#)

[Heidelbeeren](#)

Himbeeren

Honigmelonen

Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)

Kirschen (sauer, süß;)

Kiwis

Limetten

Mandarinen

Pfirsiche

Pflaumen

Preiselbeeren

Quitten

Reineclauden

Stachelbeeren

Sternfrüchte

Wassermelonen

[Weintrauben \(weiß, rot\)](#)

Zitronen

Zwetschgen



Tabelle basenbildendes Gemüse und Pilze

[Algen](#) (Nori, Wakame, Hijiki, [Chlorella](#), Spirulina)

Auberginen

Austernpilz

Bleichsellerie (Staudensellerie)

[Blumenkohl](#)

Navetten (weiße Rübchen)

Okraschotten

Paprika

Pastinaken

Petersilienwurzel

AUTARK werden

Bohnen, grün

Boviste

[Brokkoli](#)

Champignon

Chicoree

Chinakohl

Egerling

Erbsen, frisch

Fenchel

Frühlingszwiebeln

Grünkohl

[Karotten](#)

Kartoffeln

Kohlrabi

Kürbisarten

Lauch (Porree)

Mangold

Morchel

Mu-Err-Pilze

Pfifferling

Radicchio

Radieschen

Rettich (weiß, schwarz)

Romanesco (Blumenkohlart)

Rote Beete

Rotkohl

Schalotten

Schwarzwurzel

Shiitake

Gurken

Steinpilz

Süßkartoffeln

Spitzkohl (Zuckerhut)

Trüffelpilz

Weißkohl

Wirsing

Zucchini

Zwiebeln

AUTARK werden



Tabelle basische Kräuter und basische Salate

Basilikum

Bataviasalat	Lollo-Bionda-Salat
Bohnenkraut	Majoran
Borretsch	Meerrettich
Brennnessel	Melde (spanischer Spinat)
Brunnenkresse	Melisse
Chinakohl	Muskatnuss
Chicoree	Nelken
Chilischoten	Oregano
Dill	Petersilie
Eichblattsalat	Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
Eisbergsalat	Pfefferminze
Endivien	Piment (Nelkenpfeffer)
Feldsalat	Portulak (Postelein)
Fenchelsamen	Radicchio
Friseesalat	Romanasalat
Gartenkresse	Rosmarin
Ingwer	Rucola (Rauke)
Kapern	Safran
Kardamom	Salbei
	Sauerampfer

AUTARK werden

Kerbel	Schnittlauch
Koriander	Schwarzkümmel
Kopfsalat	Sellerieblätter
Kreuzkümmel	Spinat, jung
Kümmel	Thymian
Kurkuma (Gelbwurz)	Vanille
Lattich	Ysop
Liebstöckel	Zimt
Löwenzahn	Zitronenmelisse
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten



Tabelle basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa	Linsen
Amaranth	Mungobohnen
Buchweizen	Rosabi (Kohlrabiart)
Fenchelsamen	Rotklee
Rucola	Sesam (ungeschält)
Hirse	Senfsamen
Koriandersamen	Sonnenblumkerne
Kresse	Weizenkeime
Leinsamen	

AUTARK werden

Tabelle basische Nüsse und basische Samen

Kürbiskerne	Kürbiskernmus
Sesam	Sesammus (Tahin)
Mandeln	Mandelmus
Mohnsamens	Sesamsalz (Gomasio)



Tabelle saure Lebensmittel

immer mit Basenspender kombinieren

- [Fleisch](#), Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, Eier
- [Fische](#) und Schalentiere
- [Milch und Milchprodukte](#) (auch fettarme), wie Quark, [Joghurt](#), Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege
- Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- alle Nüsse außer Mandeln
- alle Arten von Getreide und Getreideprodukten, wie [Pizza](#), [Nudeln](#), [Reis](#), Brötchen, [Brot](#) und anderes Gebäck sowie Vollkornprodukte, Dinkel, Soja, Amaranth und Quinoa
- [Zucker](#), Süßigkeiten, Eis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis, Honig
- gehärtete, [raffinierte Fette und Öle](#), auch [Margarine](#), billige Salatöle
- kohlenensäurehaltige Getränke wie [Mineralwasser](#), [Limonade](#), [Cola](#)



- [Kaffee](#), Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee
- schwarzer Tee
- Früchtetee
- Eistee
- Alkohol
- Tofu
- Bulgur

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saure-und-basische-lebensmittel.html>