**Säure- Basen Tabelle aus Schweizerische Ganzheitsmedizin/ Sept. 2002**

Basisch Säurebildner

Aepfel, Birnen Schweinefleisch, Schinken,

Kartoffeln Kalb- und Rindfleisch

Grün- Rot- Weiss- und Wirsingkohl Wurstwaren/ Speck

Weisse Bohnen Schweineschmalz

Grüne Erbsen Leber, Niere, Hirn, Innereien

Sauerkraut Hasen, Kaninchenfleisch

Radieschen, Rettich Geflügel, Ente, Gans etc

Gurke, Kopfsalat, Tomaten Fleischbrühe

Gemüsebrühe Hecht, Heilbutt, Hummer, Lachs , Fische

Paprika alle Krustentiere

Kürbis Erdnüsse, Paranüsse, Mandeln

Zwiebeln, Knoblauch Brot/ Zwieback

Pilze alle Arten Vollkorngetreide

Rosinen, Feigen, Datteln Cornflakes, Haferflocken

Spinat, Löwenzahn Käse

Küchenkräuter alle Arten ( sehr basisch) Eier

Kastanien/ Marroni, Kastanienflocken Gerste, Graupen

Alle Beeren getrocknete Erbsen

Sauerkirschen Nudeln alle Arten, Weissmehl/ Vollkorn

Rohmilch, Rahm Torten, Kuchen, Süssigkeiten

Joghurt, Buttermilch Zucker, Schokolade

Butter, kalt gepresste Öle Margarine, gehärtete Fette

Mineralwasser mit Kalziumcarbonat Kaffee, Limonaden, Alkohol

# Beispiel eines Frühstückes

Basisch Sauer

Knäckebrot Weissmehlbrötchen

Butter Margarine

Fruchtmus Käse, Ei

Quarkaufstrich Wurst

Tomate Honig

Banane Konfitüre

Malzkaffee/ Kräutertee Kaffee mit Zucker

**Säure- Basen Liste aus Erfahrungsheilkunde 4/04**

**Basenlieferanten Säurelieferanten**

Kartoffeln alle Fleisch und Wurstwaren

Alle Gemüse ausser Artischocken, Rosenkohl Geflügel, Wild

Weisse Bohnen, Soja ( Tofu) alle Fisch- und Meerestiere

Alle Obstsorten ( möglichst reif) Hartkäse, Quark, Milchprodukte

Rohmilch inkl. Ziegen- und Schafmilch Weissmehlprodukte

Buttermilch, Molke geschälte und poliertes Getreide

Kräutertee (ausser Malve, Hagebutte) Erd- Para- und Walnüsse

Früchtetee Margarine

Gewürzkräuter und Gewürze alle Rosenkohl

 Dosengemüse

 Konservenobst/Konfitüre

 Zucker, Süssigkeiten, Schokolade

 Kakao

 Kaffee, Schwarztee,

 Alkohol

# Neutral

Butter und Rahm

Natur belassene, kalt gepresste Oele ( ausser Erdnussöl)

Haselnüsse, Mandeln

Leitungswasser

Vollkornprodukte

Haferflocken