

Der „basische Einkaufszettel“

zur Stabilisierung eines die Gesundheit erhaltenden Säure-Basen-Gleichgewichts

Ernährungsrichtlinie:

Verwenden Sie zur Zubereitung Ihrer Speisen immer ca. 80% Nahrungsmittel I und II und nur 20% der Gruppe III; Gruppe III bei Übersäuerung gänzlich meiden (siehe Harnteststreifen).

I. Nahrungsmittel mit Basenwirkung:

Obst/Früchte

Äpfel	Birnen	Erdbeeren	Kirschen	Nektarinen	Pflaumen
Ananas	Blaubeeren	Feigen	Kiwi	Oliven	Stachelbeeren
Aprikosen	Brombeeren	Johannisbeeren	Mandarinen	Orange	Zitronen, u. a.
Bananen	Datteln		Melonen	Pfirsiche	

Trockenobst

Äpfel, Aprikosen, Feigen, u. a.

Gemüse

Artischocken	Gurken	Mangold	Rote Beete	Sellerie	Zucchini
Auberginen	Karotten	Paprika	Rotkraut	Spargel	Zwiebeln, u. a.
Blumenkohl	Kohlrabi	Pastinak	Rüben	Spinat	
Brokkoli	Kopfsalat	Radieschen	Schnittlauch	Süßkartoffeln	
Endivien	Kürbis	Rettich	Schwarz- wurzeln	Tomaten	
Grünkohl	Lauch	Rosenkohl		Wirsing	

Kartoffeln

Pellkartoffeln, Salzkartoffeln u. a.

Pilze

Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze

Hülsenfrüchte

Erbsen, Limabohnen, Sojabohnen, u. a..

Getreide

Hirse

Getränke

Leitungswasser, Mineralwässer mit hohem Hydrogencarbonatanteil (HCO_3), z. B. Apollinaris, Gerolsteiner, Heppinger, Dunaris u. a., naturreine Obst-/Fruchtsäfte, Kräutertees

II. Als Ergänzung – neutral bis schwach säurebildend:

Getreideprodukte

Brot und Brotwaren, Flocken, Nudeln (nur Vollkorn!)

Naturreis

Milchprodukte

Joghurt, fettarme Käsesorten, Sahne

Eier/Eierspeisen

Fette

Pflanzliche Öle, Margarine, Butter

Getränke

Grüner Tee, Pu-erh-Tee, Milch



III. Nur wenig verwenden, da säurebildend: (bei Übersäuerung meiden)

1. Fleisch- und Wurstwaren

2. Wild/Geflügel

3. Fisch/Meeresfrüchte

4. Weißmehlprodukte z.B. Weißbrot, Brötchen, Toast u. a.

5. polierter Reis

6. Quark

7. Zucker, Süßwaren, Kuchen, etc.

8. Getränke, Zuckerhaltige Getränke/Limonaden, alkoholische Getränke, Kaffee, schwarzer Tee, Cola