

Säure-Basen-Tabelle



ACTIV CENTRUM

wohltuend anders!

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 der PRAL Formel oder ganzheitliche Tabellen.

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

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

Gemüse, Salat, Kräuter

Lebensmittel	sauer	neutral	basisch	Energiedichte
Artischocken			x	gering
Auberginen			x	gering
Bärlauch			x	gering
Blumenkohl			x	gering
Broccoli			x	gering
Bürbis			x	gering
Champignons			x	gering
Chicorée			x	gering
Chinakohl			x	gering
Eichblattsalat			x	gering
Eissalat			x	gering
Endiviensalat			x	gering
Feldsalat			x	gering
Fenchel			x	gering
frische Kokosmilch			x	gering
Frühlingszwiebeln			x	gering
grüne Bohnen			x	gering
Grünkohl			x	gering
Gurken			x	gering
Hanfprotein	gesundsauer			hoch
Ingwer			x	gering
Karotten			x	gering
Kartoffeln			x	gering
Keimlinge			x	gering
Kernbohnen	gesundsauer			mittel

Lebensmittel	sauer	neutral	basisch	Energiedichte
Knoblauch			x	gering
Knollensellerie			x	gering
Kohlrabi			x	gering
Kopfsalat			x	gering
Kräuter			x	gering
Kresse			x	gering
Kürbis			x	gering
Kurkuma			x	gering
Lauch			x	gering
Lollo Rossa			x	gering
Mais	gesundsauer			mittel
Mangold			x	gering
Muskatnuss			x	gering
Okraschoten			x	gering
Paprika			x	gering
Pastinaken			x	gering
Pflücksalat			x	gering
Pilze			x	gering
Radicchio			x	gering
Radieschen			x	gering
Rettich			x	gering
Rhabarber			x	gering
rohe Tomaten			x	gering
Romanasalat			x	gering
Rosenkohl			x	gering

Säure-Basen-Tabelle

Lebensmittel	sauer	neutral	basisch	Energiedichte
Rote Beete			x	gering
Rotkohl			x	gering
Rucola			x	gering
Safran			x	gering
Salat			x	gering
Scharlotten			x	gering
Schwarzwurzel			x	gering
Spargel			x	gering
Spinat			x	gering
Spitzkohl			x	gering
Sprossen			x	gering
Staudensellerie			x	gering
Steckrüben			x	gering
Süßkartoffel			x	gering
Vanille			x	gering
weiße Rüben			x	gering
Weißkohl			x	gering
Sauerkraut			x	gering
Wirsing			x	gering
Zimt			x	gering
Zucchini			x	gering
Zuckerschoten			x	gering
Zwiebel			x	gering

Obst

Lebensmittel	sauer	neutral	basisch	Energiedichte
Ananas			x	gering
Äpfel			x	gering
Aprikose			x	gering
Avocado			x	hoch
Bananen			x	gering
Birnen			x	gering
Blaubeeren			x	gering
Brombeeren			x	gering
Clementinen			x	gering
frische Cranberries			x	gering

Lebensmittel	sauer	neutral	basisch	Energiedichte
getrocknete Datteln			x	mittel
Erdbeeren			x	gering
frische Feigen			x	gering
Grapefruit			x	gering
Heidelbeeren			x	gering
Himbeeren			x	gering
Holunderbeeren			x	gering
Honigmelone			x	gering
Johannisbeeren			x	gering
Kirschen			x	gering
Kiwis			x	gering
Kokosflocken			x	gering
Kokosnuss			x	mittel
Limetten			x	gering
Mandarinen			x	gering
Mangos			x	gering
Mirabellen			x	gering
Nektarinen			x	gering
Oliven			x	mittel
Orangen			x	gering
Pampelmuse			x	gering
Papaya			x	gering
Pfirsich			x	gering
frische Pflaumen			x	gering
Preiselbeeren			x	gering
Quitten			x	gering
Stachelbeeren			x	gering
Sternfrüchte			x	gering
Trockenfrüchte			x	hoch
Wassermelone			x	gering
Weintrauben			x	mittel
Zitronen			x	gering
Zwetschgen			x	gering

Säure-Basen-Tabelle

Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte

Lebensmittel	sauer	neutral	basisch	Energiedichte
Amaranth	gesundsauer			gering
grüne Bohnen			x	gering
Buchweizen	gesundsauer			gering
Buchweizenmehl	gesundsauer			gering
Bulgur	gesundsauer			gering
Couscous	gesundsauer			gering
Dinkel	gesundsauer			gering
getrocknet Erbsen	gesundsauer			gering
frische grüne Erbsen			x	mittel
Erbsenprotein	gesundsauer			hoch
Gerste	gesundsauer			hoch
Hafer	gesundsauer			hoch
Haferflocken	gesundsauer			hoch
Hanfprotein	gesundsauer			hoch
Hanfsamen	gesundsauer			hoch
Hirse	gesundsauer			hoch
Kichererbsen	gesundsauer			hoch
Kidneybohnen Konserve	gesundsauer			mittel
Linsen	gesundsauer			hoch
Lupinen		x		mittel
Quinoa		x		
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				hoch

Nüsse und Saaten

Lebensmittel	sauer	neutral	basisch	Energiedichte
Cashewnüsse	gesundsauer			hoch
Chiasamen	gesundsauer			hoch
Erdnüsse, ungesalzen	gesundsauer			hoch
Haselnüsse			x	hoch
Kürbiskerne	gesundsauer			hoch
Leinsamen	gesundsauer			hoch
Macadamianüsse	gesundsauer			hoch
Mandeln			x	hoch
Mohn	gesundsauer			hoch
Paranüsse	gesundsauer			hoch
Pinienkerne	gesundsauer			hoch
Pistazien		x		hoch
Sesam	gesundsauer			hoch
Sesam Hanf	gesundsauer			hoch
Sonnenblumenkerne	gesundsauer			hoch
Walnüsse	gesundsauer			hoch

Tierische Produkte

Lebensmittel	sauer	neutral	basisch	Energiedichte
Butter		x		hoch
Buttermilch		x		mittel
Eier	gesundsauer			hoch
Fisch Aquakultur	sauer			mittel
Fleisch	sauer			hoch
Joghurt ungesüßt		x		mittel
Käse	sauer			hoch
Meeresfrüchte	sauer			mittel
Milch		x		mittel
Molke		x		mittel
Quark	sauer			mittel
Sahne		x		mittel
Wurst	sauer			hoch

Säure-Basen-Tabelle

Pflanzliche Fette und Öle

Lebensmittel	sauer	neutral	basisch	Energiedichte
Kokosfett		x		hoch
Kürbiskernöl		x		hoch
Leinöl		x		hoch
Olivenöl		x		hoch
Rapsöl		x		hoch
Sesamöl		x		hoch
Sojaöl		x		hoch
Sonnenblumenöl		x		hoch
Walnussöl		x		hoch

Getränke

Lebensmittel	sauer	neutral	basisch	Energiedichte
Haferdrink ohne Zucker	gesundsauer			hoch
Kokoswasser			x	gering
Kräutertees			x	gering
Lupinenkaffee	gesundsauer			gering
Mandeldrink ohne Zucker			x	mittel
Reisdrink ohne Zucker	gesundsauer			gering
Sojadrink ohne Zucker	gesundsauer			gering
Sojadrink	gesundsauer			mittel
Wasser			x	gering