



## Säure-Basen-Tabelle

### **sehr basisch**

Gemüse, Salat, Kräuter, Obst, Kartoffeln

### **basisch**

Trockenobst, Pilze, frische Erbsen, Haselnüsse, Mandeln

### **neutral**

Butter, Sahne, Pflanzenöle, Pistazien, Quinoa

### **gesundsauer**

Pseudogetreide, Nüsse, Kichererbsen, Getreide/Vollkorn, Kidney Bohnen

### **sauer**

Wurst, Fleisch, Käse, Eier, Weißmehl-Produkte, Zuckerhaltiges

