

## **Säure Basen Tabelle der Lebensmittel nach Peter Jentschura**

### **Stark basenbildende Produkte**

- Gemüsesäfte
- Weizenkeime/ Sprossen
- Kräutertee/ Grüntee
- Gemüse und Blattsalate wie Gurken, Kohl, Löwenzahn, Endivie, Tomaten, Spinat, Zucchini, Kürbis, Karotten, Rettich, Kohlrabi, Lauch, Nüsslisalat, Auberginen, Sellerie, Kartoffeln, Rucola, weisse Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch
- Wurzelkraft, Spirulina
- Amarant
- Sonnenblumenkerne, Sesamsamen
- Pinienkerne
- Carob / Johannisbrotkernmehl

### **Schwach basenbildende Lebensmittel (Doppelnennungen sind wie im Original Buch erwähnt)**

- Früchte wie Feigen, Rosine, Bananen, Zitronen, Kirschen, Melonen, Weintrauben, Aprikosen, Pfirsiche, Erdbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren etc.
- Buttermilch
- Rohmilch
- Quinoa, Amarant, Hirse, Dinkel, Gerste/ Graupen, Buchweizen
- Weizen- und Dinkelkeime
- Getreidekaffee
- Avocado
- Honig
- Linsen
- Bohnen grün, gelb und weiss
- Erbsen

### **Schwach Säurebildend**

- Fruchtsäfte
- Haselnüsse, Baumnüsse
- Süsse Mandeln ( andere sagen die sind stark basisch)
- Weizenvollkornmehl
- Roggenvollkornmehl und Brot daraus
- Vollornknäcke Brot
- Vollkornbrot
- Vollkornprodukte aller Art wie Pasta
- Butter
- Quark
- Joghurt
- Geschälter Reis

### **Stark Säurebildend**

- Kaffee
- Schwarztee andere sagen schwach sauer

- Alkohol
- Cola und Limonaden
- Tierisches Eiweiss wie Fleisch, Wurst, Fisch
- Fast Food und Fertigprodukte
- Die meisten Milchprodukte, vor allem Hartkäse
- Industriezucker, Süsstoffe und Süssigkeiten aller Art
- Weissmehl und Weissmehlprodukte
- Erdnüsse, Paranüsse

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

### Basisch

Aepfel, Birnen  
Kartoffeln  
Grün- Rot- Weiss- und Wirsingkohl  
Weisse Bohnen  
Grüne Erbsen  
Sauerkraut  
Radieschen, Rettich  
Gurke, Kopfsalat, Tomaten  
Gemüsebrühe  
Paprika  
Kürbis  
Zwiebeln, Knoblauch  
Pilze alle Arten  
Rosinen, Feigen, Datteln  
Spinat, Löwenzahn  
Küchenkräuter alle Arten ( sehr basisch)  
Kastanien/ Marroni, Kastanienflocken  
Alle Beeren  
Sauerkirschen  
Rohmilch, Rahm  
Joghurt, Buttermilch  
Butter, kalt gepresste Oele  
Mineralwasser mit Kalziumcarbonat

### Säurebildner

Schweinefleisch, Schinken,  
Kalb- und Rindfleisch  
Wurstwaren/ Speck  
Schweineschmalz  
Leber, Niere, Hirn, Innereien  
Hasen, Kaninchenfleisch  
Geflügel, Ente, Gans etc  
Fleischbrühe  
Hecht, Heilbutt, Hummer, Lachs , Fische  
alle Krustentiere  
Erdnüsse, Paranüsse, Mandeln  
Brot/ Zwieback  
Vollkorngetreide  
Cornflakes, Haferflocken  
Käse  
Eier  
Gerste, Graupen  
getrocknete Erbsen  
Nudeln alle Arten, Weissmehl/ Vollkorn  
Torten, Kuchen, Süssigkeiten  
Zucker, Schokolade  
Margarine, gehärtete Fette  
Kaffee, Limonaden, Alkohol

### Beispiel eines Frühstückes

#### Basisch

Knäckebrot  
Butter  
Fruchtmus  
Quarkaufstrich  
Tomate  
Banane  
Malzkaffee/ Kräutertee

#### Sauer

Weissmehlbrötchen  
Margarine  
Käse, Ei  
Wurst  
Honig  
Konfitüre  
Kaffee mit Zucker

## Säure- Basen Liste aus Erfahrungsheilkunde 4/04

### Basenlieferanten

Kartoffeln  
Alle Gemüse ausser Artischocken, Rosenkohl  
Weisse Bohnen, Soja ( Tofu)  
Alle Obstsorten ( möglichst reif)  
Rohmilch inkl. Ziegen- und Schafmilch  
Buttermilch, Molke  
Kräutertee (ausser Malve, Hagebutte)  
Früchtetee  
Gewürzkräuter und Gewürze alle

### Säurelieferanten

alle Fleisch und Wurstwaren  
Geflügel, Wild  
alle Fisch- und Meerestiere  
Hartkäse, Quark, Milchprodukte  
Weissmehlprodukte  
geschälte und poliertes Getreide  
Erd- Para- und Walnüsse  
Margarine  
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