

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	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 Oele	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

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