

## Basische Lebensmittel

Eine gesunde Ernährung, sollte zu 80% basisch sein. Diese Übersicht über basische Lebensmittel und saure Lebensmittel soll helfen, sich gesund zu ernähren.

### Basische Lebensmittel (Basenspender)

#### Obst

- Äpfel
- Ananas
- Aprikosen
- Avocado
- Bananen
- Birnen
- Clementinen
- Datteln
- Erdbeeren
- Feigen
- Grapefruits
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Honigmelonen
- Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)
- Kirschen (sauer, süß)
- Kiwis
- Limetten
- Mandarinen
- Mangos
- Mirabellen
- Nektarinen
- Oliven (grün, schwarz)
- Orangen
- Pampelmusen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Preiselbeeren
- Quitten
- Reineclauden
- Rhabarber
- Stachelbeeren
- Sternfrüchte
- Wassermelonen
- Weintrauben (weiß, rot)
- Zitronen
- Zwetschgen
- Egerling
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Kohlrabi
- Kürbisarten
- Lauch (Porree)
- Mangold
- Morchel
- Mu-Err-Pilze
- Navetten (weiße Rübchen)
- Okraschoten
- Paprika
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Pfifferling
- Radicchio
- Radieschen
- Rettich (weiß, schwarz)
- Romanesco (Blumenkohllart)
- Rote Bete
- Rotkohl
- Schalotten
- Schwarzwurzel
- Shiitake
- Spinat, jung
- Spitzkohl (Zuckerhut)
- Steinpilz
- Süßkartoffeln
- Tomaten
- Trüffelpilz
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini
- Zwiebeln

#### Gemüse und Pilze

- Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)
- Auberginen
- Austernpilz
- Bleichsellerie (Staudensellerie)
- Blumenkohl
- Boviste
- Brokkoli
- Champignon

#### Kräuter und Salate

- Basilikum
- Bataviasalat
- Bohnenkraut
- Borretsch
- Brennessel
- Brunnenkresse
- Chinakohl
- Chicoree
- Chilischoten
- Dill
- Eichblattsalat

- Eisbergsalat
- Endivien Feldsalat
- Fenchelsamen
- Friseesalat
- Gartenkresse Ingwer
- Kapern
- Kardamom
- Kerbel
- Koriander
- Kopfsalat
- Kreuzkümmel
- Kümmel
- Kurkuma (Gelbwurz)
- Lattich
- Liebstöckel
- Löwenzahn
- Lollo-Rosso-Salat
- Lollo-Bionda-Salat
- Majoran
- Meerrettich
- Melde (spanischer Spinat)
- Melisse
- Muskatnuss
- Nelken
- Oregano
- Petersilie
- Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
- Pfefferminze
- Piment (Nelkenpfeffer)
- Portulak (Postelein)
- Radicchio
- Romanasalat
- Rosmarin
- Rucola (Rauke)
- Safran

## Saure Lebensmittel

*(Beim Basenfasten vermeiden! Danach 20/80 Regel und immer mit Basenspender kombinieren)*

- Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Fische und Schalentiere
- Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege
- Ei, Eiweiß
- Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- alle Nüsse außer Mandeln und frischen Walnüssen
- alle Arten von Getreide und Getreideprodukten, wie Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Brot und anderes Gebäck sowie Vollkornprodukte, Hirse, Dinkel, Soja, Amaranth, Buchweizen und Quinoa

- Salbei
- Sauerampfer
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel
- Sellerieblätter
- Thymian
- Vanille
- Ysop
- Zimt
- Zitronenmelisse
- Zucchini Blüten

## Sprossen und Keime

- Alfalfa
- Fenchelsamen
- Koriandersamen
- Kresse
- Leinsamen
- Rosabi (Kohlrabiart)
- Rotklee
- Rucola
- Sesam (ungeschält)
- Senf
- Sonnenblumenkerne

## Nüsse und Samen

- Kürbiskerne
- Mandelmus
- Mandeln
- Mohnsamen
- Sesam
- Sesamus (Tahin)
- Sesamsalz (Gomasio)
- Wallnüsse

- Zucker, Süßigkeiten, Eis; auch Wasser-, Soja- und Joghurteis, Honig
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle
- kohlenstoffhaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola
- Kaffee, Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee
- schwarzer, grüner, weißer Tee, Eistee,
- Matetee
- Früchtetee
- Alkohol

## Die folgenden Lebensmittel sind keine Säurebildner, aber beim Basenfasten trotzdem nicht erlaubt:

- Sahne, Butter, Sauerrahm
- Soja und Sojaprodukte
- Knoblauch, Bärlauch
- Roiboostee