



Ihre Säure-Basen- Nahrungsmittel- Tabelle mit Rezepten

IHR TÄGLICHER AUSGLEICH.

Basica®

Nahrungsmittel-Tabelle

basisch					sauer							
---------	--	--	--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--

-20	-15	-10	-5		5	10	15	20	25	30	35
-----	-----	-----	----	--	---	----	----	----	----	----	----

Milliäquivalente/100 g

Milliäquivalente/100 g

Getränke



- Apfelsaft, ungesüßt
- Bier, Pilsener
- Cola
- Espresso
- Gemüsesaft (Tomate, Rote Rübe, Möhre)
- Kaffee, Aufguss
- Kakao, aus Milch (3,5 %)
- Mineralwasser
- Orangensaft, ungesüßt
- Rote-Rübe-Saft
- Tee (Grüner, Schwarz-, Früchte-), Aufguss
- Tee (Kräuter-), Aufguss
- Tomatensaft
- Wein, rot
- Wein, weiß
- Zitronensaft



Brot



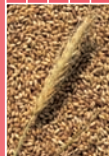
- Grahambrot
- Pumpernickel
- Roggenbrot
- Roggenknäckebrötchen
- Vollkornbrot
- Weißbrot
- Weizenbrot
- Zwieback



Getreide und Mehl



- Amaranth, Samen
- Buchweizen, ganzes Korn
- Cornflakes
- Dinkel, Grünkern
- Gerste, ganzes Korn
- Haferflocken
- Hirse, ganzes Korn
- Mais, ganzes Korn
- Reis, geschält
- Reis, ungeschält
- Roggenmehl
- Weizenmehl



Teigwaren

- Eiernudeln



Milch, Milchprodukte und Eier



-20 -15 -10 -5

- Spaghetti
- Spätzle
- Vollkornspaghetti
- Buttermilch
- Butterkäse (50 % Fett i. Tr.)
- Camembert
- Cheddar, reduzierter Fettgehalt
- Eiweiß
- Frischkäse
- Fruchtjogurt aus Vollmilch
- Hartkäse
- Hühnerei
- Hüttenkäse, Vollfettstufe
- Kefir
- Kondensmilch
- Milch, fettarm 1,5 %, Vollmilch 3,5 %
- Molke
- Naturjogurt aus Vollmilch
- Parmesan
- Quark
- Sahne
- Schmelzkäse, natur
- Weichkäse, Vollfettstufe

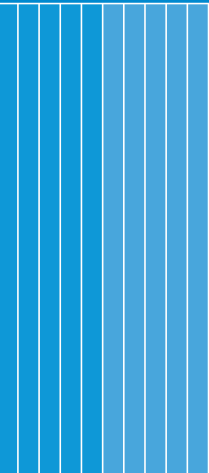
Fleisch und Wurstwaren



Fisch und Meeresfrüchte



Gemüse



- Bierschinken
- Cervelatwurst
- Corned Beef
- Ente
- Fleischwurst
- Gans
- Huhn
- Jagdwurst
- Kalb
- Kaninchen
- Lamm
- Leber
- Leberwurst
- Rind
- Salami
- Schwein
- Truthahn
- Wiener Würstchen

- Aal, geräuchert
- Forelle, gedämpft
- Heilbutt
- Hering
- Kabeljaufilet
- Karpfen
- Krabben
- Lachs
- Miesmuscheln
- Rotbarsch
- Sardinen, in Öl
- Schellfisch
- Seezunge
- Zander



