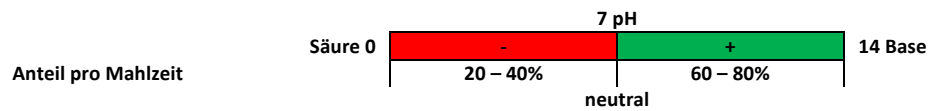


Säure-Basen-Tabelle für Lebensmittel

(verzehrbarer Anteil pro 100g, Masseinheit ist der PRAL-Wert)



Anteil pro Mahlzeit		7 pH						
		Säure 0	14 Base					
		20 – 40%	60 – 80%					
		neutral						
Gemüse			Früchte			Brot / Backwaren		
Artischocken	+	3.30	Ananas	+	3.45	Baguette	-	3.98
Aubergine	+	3.89	Apfel	+	2.36	Knäckebrot	-	5.73
Blattspinat	+	12.08	Aprikose (getrocknet)	+	30.50	Laugengebäck	-	16.62
Blumenkohl	+	4.35	Avocado	+	8.66	Mehrkornbrot	-	2.75
Bohnenkraut	+	8.18	Banane	+	7.46	Roggenmischbrot	-	2.49
Brokkoli	+	4.64	Birne	+	2.21	Salzgebäck	-	4.59
Brunnenkresse	+	5.74	Erdbeere	+	2.54	Sojabrot	+	9.07
Chinakohl	+	2.46	Feige (getrocknet)	+	20.18	Toastbrot	-	4.20
Eisbergsalat	+	2.56	Grapefruit	+	3.07	Weizenbrot	-	3.75
Erbsen grün	+	0.33	Kiwi	+	5.51	Zwieback	-	4.69
Feldsalat	+	6.62	Litschi	+	2.44			
Fenchel	+	9.77	Mandarine	+	3.40	EIWEISSE		
Fenchelsamen	+	35.37	Mango	+	3.40			
Gemüsepaprika rot	+	4.21	Nektarine	+	3.51	Milch / -produkte		
Gurke	+	2.30	Orange	+	3.17			
Knoblauch	+	3.36	Pfirsich	+	2.77	Appenzeller Käse	-	17.51
Kohlrabi	+	6.79	Pflaume	+	3.61	Crème fraiche	-	0.07
Kohlrübe	+	4.32	Rosinen	+	11.94	Camembert	-	12.28
Kopfsalat	+	3.78	Wassermelone	+	2.84	Greyerzer	-	20.35
Kürbis	+	2.56	Weintraube (r+w)	+	3.38	Joghurt natur	+	0.37
Mangold	+	8.80	Zitrone	+	3.05	Kefir	-	0.34
Meerrettich	+	10.02				Kuhmilch	-	0.06
Möhre (Karotte)	+	5.17	Nüsse / Samen			Ziegenmilch	+	0.31
Oliven grün	+	1.21						
Petersilie	+	15.50	Erdnuss	-	6.68	Eier		
Porree	+	3.85	Haselnuss	+	1.96			
Rettich	+	5.67	Kokosnuss	-	3.43	Eigelb	-	23.48
Rosenkohl	+	4.59	Kürbiskern	-	14.59	Eiweiss	-	2.38
Sauerkraut	+	4.71	Leinsamen	-	13.79	Hühnerei	-	9.96
Spinat	+	12.08	Mandeln	-	0.76			
Tomate	+	4.17	Walnuss	-	6.17	Fleisch		
Topinambur	+	6.75						
Weisskohl	+	3.86	Sprossen und Keime			Rindfleisch	-	9.60
Zucchini	+	3.88				Kalbfleisch	-	9.90
Zuckermais Konserve	-	0.43	Bambussprossen	+	7.03	Schweinfleisch	-	7.79
			Bohnsensprossen	+	4.20	Hirsch	-	10.29
Kartoffeln / -produkte			Getreidesprossen	+	1.73	Reh	-	11.09
Berner Rösti	+	3.88	Mungosprossen	+	0.17	Ente	-	10.54
Kartoffelstock (fertig)	+	11.70	Sojasprossen	+	0.43	Pute	-	11.13
Kartoffeln	+	6.14				Kalbsleber	-	14.99
Pommes Frites	+	6.14	KOHLNHYDRATE					
						Fisch		
Pilze			Teigwaren / Nudeln					
						Aal	-	10.35
Champignon	+	3.18	Bandnudel	-	4.76	Forelle	-	9.51
Morchel	+	1.78	Eierteigwaren aus Weizen	-	6.89	Sardelle	-	7.80
Pfifferling	+	7.44	Sojateigwaren	-	4.76	Steinbutt	-	6.67
Steinpilz	+	2.74	Vollkornteigwaren	-	8.50	Wels	-	5.51
						Jakobsmuschel	-	2.30
Hülsenfrüchte			Getreide			FETTSÄUREN		
Bohne weiss	+	9.97	Buchweizenmehl	+	1.78	Öle / Fette		
Erbsen	-	1.69	Gerstenschrot	-	3.91			
Linsen	-	4.81	Hafervollkornflocken	-	8.98	Butter	-	0.49
Mungobohnen	-	14.38	Mais, Vollkorn	-	3.24	Kokosfett	-	0.36
Sojabohnen	+	9.07	Reis	-	3.82	Leinöl	-	0.02
Sojafleisch	-	5.47	Reis natur	-	8.03	Olivenöl	+	0.02
Sojamilch	-	0.63	Sojamehl	+	12.30	Rapsöl	-	0.02
Sojasauce	+	3.04	Weizenmehl	-	8.10	Sesamöl	+	0.45
Tofu frisch	-	2.60				Sonnenblumenöl	+	0.02

Abends wenn möglich kein: - Fleisch - Eier - Alkohol
- Käse - grüner Salat - Süssigkeiten

Beim Fleisch, Käse und Eier handelt es sich um stark eiweisshaltige Lebensmittel, welche die Regeneration der Ausscheidungsorgane in der Nacht stören, da sie 12 – 14 Stunden brauchen bis sie verstoffwechselt sind. Auf die Nacht, grüner Salat, kann zu Blähungen führen. Genussmittel stören unseren Schlaf und beeinträchtigen unsere Erholung.