

## SÄURE (-) / BASEN (+) - NAHRUNGSLISTE

Diese Liste dient lediglich der groben Orientierung.  
Es ist natürlich unmöglich alle erhältlichen Nahrungsmittel aufzuführen!

GEMÜSE			KARTOFFELN/ WURZELGEMÜSE		
Rosenkohl	-	9,9	Schwarzwurzel	+	1,5
Artischocke	-	4,3	Rettich, weiß, Frühjahr	+	3,1
Wirsing, weiß	-	0,6	Kohlrübe	+	3,1
Erbsen, reif	-	3,4	Kartoffel (mag. Bon.)	+	4,7
Grünkohl im März	+	0,2	Kartoffel (Blaublüher)	+	8,1
Grünkohl im Dezember	+	4,0	Kohlrabi	+	5,1
Rotkraut	+	6,3	Meerrettich	+	6,8
Rhababer (Stengel)	+	6,3	Karotte	+	9,5
Porreknollen	+	7,2	Rote Rüben, frisch	+	11,3
Brunnenkresse	+	7,7	Rettich, schwarz im Sommer	+	39,4
Schnittlauch	+	8,3			
Schnittbohnen	+	8,7	MILCH und MILCHERZEUGNISSE:		
Porreblätter	+	11,2	Hartkäse	-	18,1
Sauerampfer	+	11,5	Quark	-	17,3
Brechbohnen, grün	+	11,5	Sahne	-	3,9
Spargel	+	1,1	H-Milch	-	1,0
Zwiebel	+	3,0	Buttermilch	+	1,3
Blumenkohl	+	3,0	Ziegenmilch	+	2,4
Wirsing, grün	+	4,5	Molke	+	2,6
Feldsalat	+	4,8	Schafmilch	+	3,2
Erbsen, frisch	+	5,1	Kuhmilch	+	4,5
Spinat, ende März	+	13,1			
Sellerie	+	13,3	NÜSSE:		
Tomate	+	13,6	Erdnüsse	-	12,7
Kopfsalat, frisch (Freiland)	+	14,1	Paranüsse	-	8,8
Endivie, frisch (Freiland)	+	14,5	Walnüsse	-	8,0
Löwenzahn	+	22,7	Mandeln, süß	-	0,6
Gurke, frisch (Freiland)	+	31,5	Haselnüsse	-	0,2

<b>SONST. EIWEIßTRÄGER:</b>		
Schweinefleisch	-	38,0
Kalbfleisch	-	35,0
Rindfleisch	-	34,5
Seefisch	-	20,0
Süßwasserfisch	-	11,8
Putenfleisch	-	10,5
Steinpilze	-	4,0
Pfefferlinge	-	4,5
<b>MEHL und TEIGWAREN / KÖRNER:</b>		
Reis, geschält	-	39,1
Roggenmehl, Auszug	-	16,4
Graupen	-	13,7
Reis, naturbelassen	-	12,5
Weizengrieß	-	10,1
Haferflocken	-	9,2
Nudeln, weiß	-	5,9
Grünkern, Suppengrieß	-	4,6
Reisstärke	-	4,6
Buchweizengrütze	-	3,7
Weizenmehl, Auszug	-	2,6
Nudeln, Soja	-	0,2
Kartoffelstärke	+	2,0
Linsen	+	6,0
Weißer Bohnen	+	12,1
Soja Mehl	+	12,8
Soja Nüsse	+	26,5
Soja Lecithin	+	38,0
<b>FETTE:</b>		
Margarine	-	7,5
Butter	-	3,9

<b>FRÜCHTE:</b>		
Apfel, reif	+	4,1
Johannisbeere, rot	+	2,4
Johannisbeere, schwarz	+	6,1
Erdbeere	+	3,1
Birne	+	3,2
Kirsche, sauer	+	3,5
Kirsche, süß	+	4,4
Ananas	+	4,6
Datteln	+	4,7
Bananen, unreif	+	4,8
Mirabellen	+	4,9
Zwetschgen	+	4,9
Himbeere	+	5,1
Heidelbeere	+	5,3
Pflaume, süß	+	5,8
Pfirsich	+	6,4
Aprikose	+	6,6
Preiselbeere	+	7,0
Brombeere	+	7,2
Traube, reif	+	7,6
Apfelsinen	+	9,2
Zitrone	+	9,9
Banane, reif	+	10,1
Mandarine	+	11,5
Feigen, getrocknet	+	27,5
<b>BROT, ZWIEBACK</b>		
Schwarzbrot/ Graubrot	-	17,0
Weißbrot	-	10,0
Zwieback, weiß	-	6,5
Vollkornbrot	-	6,0
Knäckebrötchen	-	3,7
Zwieback (Vollkorn)	-	2,2
Vollkornknäcke	-	0,5