

Nahrungsmittel-Tabelle

| basisch | | | | | sauer | | | | | | | | |
|---------|-----|-----|----|---|-------|---|----|----|----|----|----|----|--|
| -20 | -15 | -10 | -5 | 0 | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | |

Milliäquivalente/100g

Milliäquivalente/100g

| basisch | | | | | sauer | | | | | | | | |
|---------|-----|-----|----|---|-------|---|----|----|----|----|----|----|--|
| -20 | -15 | -10 | -5 | 0 | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | |

Milliäquivalente/100g

Milliäquivalente/100g

Getränke

- Apfelsaft, *ungesüsst*
 - Bier, *Pilsener*
 - Cola
- Espresso
- Gemüsesaft (*Tomaten, Rüebli*)
 - Kaffee, *Aufguss*
 - Kakao, *aus Milch (3,5%)*
- Mineralwasser
- Orangensaft, *ungesüsst*
- Randensaft
 - Tee (*Grüner, Schwarz-, Früchte-*), *Aufguss*
 - Tee (*Kräuter-*), *Aufguss*
- Tomatensaft
- Wein, *rot*
- Wein, *weiss*
- Zitronensaft

Brot

- Grahambrot
- Roggenbrot
- Roggenknäckeibrot
 - 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
- Spaghetti
 - Spätzle
- Vollkornspaghetti

Milch, Milchprodukte und Eier

- Buttermilch
 - Butterkäse (*50 % Fett i. Tr.*)
 - Camembert
 - Cheddar, *reduzierter Fettgehalt*
 - Eigelb
- Eiweiss
- Frischkäse
- Fruchtjoghurt *mit Vollmilch*
 - Hartkäse
- Hühnerei
- Hüttenkäse, *vollfett*
- Kefir
- Kondensmilch
- Milch, *fettarm 1,5%, Vollmilch 3,5%*
- Molke
 - Naturjoghurt
- Quark
 - Parmesan
- Rahm
 - Schmelzkäse, *nature*
- Weichkäse, *vollfett*

Süsses

- Bitterschokolade
- Glacé, *Fruchtglacé, gemischt*
 - Glacé, *Milchglacé, Vanille*
- Honig
- Confitüre
 - Milkschokolade
- Nussnougatcreme
- Rohrzucker, *braun*
 - Sandkuchen
- Zucker, *weiss*

Nahrungsmittel-Tabelle

| basisch | | | | | sauer | | | | | | | | |
|---------|-----|-----|----|---|-------|---|----|----|----|----|----|----|--|
| -20 | -15 | -10 | -5 | 0 | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | |

Milliäquivalente/100g

Milliäquivalente/100g

| basisch | | | | | sauer | | | | | | | | |
|---------|-----|-----|----|---|-------|---|----|----|----|----|----|----|--|
| -20 | -15 | -10 | -5 | 0 | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | |

Milliäquivalente/100g

Milliäquivalente/100g

Fleisch und Wurstwaren

- Bierschinken
- Cervelatwurst
- Cornedbeef
- Ente
- Fleischwurst
- Gans
- Huhn
- Kalb
- Kaninchen
- Lamm
- Leber
- Leberwurst
- Rind
- Salami
- Schwein
- Truthahn
- Wienerli

Fisch und Meeresfrüchte

- Aal, *geräuchert*
- Forelle, *gedämpft*
- Heilbutt
- Hering
- Kabeljaufilet
- Krapfen
- Crevetten
- Lachs
- Miesmuscheln
- Rotbarsch
- Sardinen, *in Öl*
- Schellfisch
- Seezunge
- Zander

Fette und Öle

- Butter
- Margarine
- Olivenöl
- Sonnenblumenöl

Gemüse

- Auberginen
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chicorée
- Eisbergsalat
- Essiggurken
- Nüsslisalat
- Fenchel
- Grünkohl
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Lauch
- Peperoni
- Pilze
- Radieschen
- Rosenkohl
- Rucola
- Sauerkraut
- Sellerie
- Sojabohnen
- Sojamilch
- Spargel
- Spinat
- Tofu
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

Kräuter und Essig

- Apfelessig
- Basilikum
- Petersilie
- Schnittlauch
- Weinessig, Balsamico

Nahrungsmittel-Tabelle

| basisch | | | | | sauer | | | | | | | |
|--|-----|-----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| -20 | -15 | -10 | -5 | 0 | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Milliäquivalente/100g | | | | | Milliäquivalente/100g | | | | | | | |
| Obst | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Feigen, <i>getrocknet</i> • Rosinen | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Äpfel • Aprikosen • Bananen <ul style="list-style-type: none"> • Birnen • Erdbeeren • Grapefruit • Kiwi • Kirschen • Mango • Orangen • Pflirsiche • Schwarze Johannisbeeren <ul style="list-style-type: none"> • Wassermelonen • Weintrauben • Zitronen | | | | | | | |
| Hülsenfrüchte | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Bohnen, <i>grün</i> <ul style="list-style-type: none"> • Erbsen • Linsen, <i>grün und braun, getrocknet</i> | | | | | | | |
| Nüsse | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Haselnüsse <ul style="list-style-type: none"> • Erdnüsse, <i>unbehandelt</i> • Mandeln <ul style="list-style-type: none"> • Pistazien • Walnüsse | | | | | | | |