

# Ernährungstabelle

Nahrungsmittel werden nach dem Verzehr durch den Körperstoffwechsel in ihre Einzelteile zerlegt. Bei basisch verstoffwechselten Lebensmitteln entstehen im Körper vermehrt Basen (**blau**). Bei sauer verstoffwechselten Lebensmitteln vermehrt Säuren (**orange**). Hoher negativer Wert=sehr basisch, hoher positiver Wert=stark säuernd

Getreideprodukte	
Roggenmischbrot	4,0
Roggenbrot	4,1
Weizenmischbrot	3,8
Weizenbrot	1,8
Weißbrot	3,7
Cornflakes	6,0
Roggenknäckebrötchen	3,3
Eiernudeln	6,4
Haferflocken	10,7
Reis, ungeschält	12,5
Reis, geschält	4,6
Parboiled-Reis	1,7
Roggenvollkornmehl	5,9
Spaghetti	6,5
Vollkornspaghetti	7,3
Weizenmehl	6,9
Weizenvollkornmehl	8,2
Gemüse	
Spargel	-0,4
Broccoli	-1,2
Karotten, junge	-4,9
Blumenkohl	-4,0
Sellerie	-5,2
Chicorée	-2,0
Gurken	-0,8
Auberginen	-3,4
Lauch	-1,8
Kopfsalat	-2,5
Eisbergsalat	-1,6
Pilze	-1,4
Zwiebeln	-1,5
Paprikaschoten	-1,4

Kartoffeln	-4,0
Radieschen	-3,7
Spinat	-14,0
Tomatensaft	-2,8
Tomaten	-3,1
Zucchini	-4,6
Hülsenfrüchte	
Bohnen, grün	-3,1
Linsen, getrocknet	3,5
Erbsen	1,2
Obst, Nüsse und Fruchtsäfte	
Apfelsaft, ungesüßt	-2,2
Äpfel	-2,2
Aprikosen	-4,8
Bananen	-5,5
Schwarze Johannisbeeren	-6,5
Kirschen	-3,6
Grapefruitsaft	-1,0
Haselnüsse	-2,8
Kiwi	-4,1
Zitronensaft	-2,5
Orangensaft	-2,9
Orangen	-2,7
Pfirsiche	-2,4
Erdnüsse, unbehandelt	8,3
Birnen	-2,9
Ananas	-2,7
Rosinen	-21,0
Erdbeeren	-2,2
Walnüsse	6,8
Wassermelonen	-1,9

Getränke	
Bier, Pilsener	-0,2
Coca-Cola	0,4
Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%)	-0,4
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,4
Mineralwasser (Apolinaris)	-1,8
Mineralwasser (Volvic)	-0,1
Rotwein	-2,4
Tee, indisch, Aufguss	-0,3
Weißwein, trocken	-1,2
Fette und Öle	
Butter	0,6
Margarine	-0,5
Olivenöl, Sonnenblumenöl	0,0
Fisch	
Schellfisch	6,8
Hering	7,0
Forelle, braun, gedämpft	10,8
Fleisch und Wurstwaren	
Rindfleisch, mager	7,8
Hühnerfleisch	8,7
Frankfurter	6,7
Leberwurst	10,6
Schweinefleisch, mager	7,9
Rumpsteak, mager und fett	8,8
Salami	11,6

Milch, Milchprodukte und Eier	
Buttermilch	0,5
Camembert	14,6
Cheddar, reduzierter Fettgehalt	26,4
Gouda	18,6
Hüttenkäse, Vollfettstufe	8,7
Sahne, frisch, sauer	1,2
Hühnerei	8,2
Eiweiß	1,1
Eigelb	23,4
Quark	11,1
Weichkäse, Vollfettstufe	4,3
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	19,2
Milcheis, Vanille	0,6
Kondensmilch	1,1
Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,7
Parmesan	34,2
Schmelzkäse, natur	28,7
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,2
Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5
Zucker, Eingemachtes und Süßes	
Milchschokolade	2,4
Honig	-0,3
Sandkuchen	3,7
Marmelade	-1,5
Zucker, weiß	-0,1

Geschätzte Säurebelastung\* von 114 häufig verzehrten Nahrungsmitteln und Getränken (bezogen auf 100 g). Modifiziert nach Remer und Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791-797.

Zur Unterstützung Ihrer basenreichen Ernährung:  
**BASENTABS pH-balance PASCOE®**

\* PRAL = potential renal acid load = potentielle, die Nieren betreffende Säurelast, bezogen auf 100 g des Nahrungsmittels, angegeben in mEq = physikalisch-chemische Stoffmengenheit.