

Säure- Basen-Tabelle von A-Z

KH = ca. Kohlenhydrate je 100 g EW = ca. Eiweiß je 100 g
B = Basisch S = Sauer N = Neutral OS = Oxalsäure

Lebensmittel	KH	B/S
Rucolasalat	1.9	B
Rührei, 2 Eier	1.5	N
S		
Sahne, halbfett	2	N
Sahne, vollfett	3	B
Schwarzwurzeln	1.3	B
Schokolade	76	S
Sellerie	6.5	B
Selleriesuppe*	5	B
Senf	5.5	S
Spargel	1.6	OS
Speiseeis	31	S
Spiegelei in Butter	0	N
Spinat	< 1	OS
Steinpilzsauce**	<5	B
T		
Thunfischsalat	< 1	S
Tofu	0.7	S
Tomaten	2.6	OS
Tomatensalat	3.4	OS
Tomatensauce**	< 5	S
Trauben, rot, süß	15	B
Trauben, weiss, süß	15	B
W		
Weichkäse, vollfett	0	S
Weissweinsauce**	< 5	S
Wirsing	1.7	B
Wurstsalat	1.5	S
Z		
Zucchini	2	B
Zwiebeln	5.5	S

* Basis: Kartoffelmehl und/oder Gemüsebrühe nature, nach Belieben etwas Sahne

** Basis: Fond- oder Gemüsebrühe, Kartoffelmehl zum Binden, ohne oder mit Sahne

Fleisch und Fisch Frisch und roh, Geflügel ohne Haut	EW = Eiweiß	S/B
Ente	18.1	S
Fischfilet	20	S
Geflügel	20	S
Kalb	19.8	S
Kaninchen	19.3	S
Lamm	29	S
Pute	27	S
Reh	22.4	S
Rind	19.6	S
Schwein	28	S

Getränke*	S/B
* enthalten unter 5% Kohlenhydrate	
Aktivwasser, ionisiert	B
Apfelsaft* frisch, mit 70 % Wasser verdünnt	N
Bier	S
Birnen-saft* frisch, mit 70 % Wasser verdünnt	N
Cola	S
Eistee	S
Fruchtschalentee	S
Kaffee	S
Karottensaft* mit 70 % Wasser verdünnt	N
Kräutertee	S-B
Likör	S
Limonaden	S
Mineralwasser still	N
Mineralwasser mit Kohlensäure	pH 3!
Tomatensaft* mit 70% Wasser verdünnt	S
Traubensaft* mit 70% Wasser verdünnt	N
Wein, rot	S
Wein, weiß	S

Lebensmittel	KH	B/S
A		
Aprikosen	8.5	S
Äpfel, süß	11	B
Artischocken	0	S
Auberginen	5.8	B
Avocados	0	B
B		
Bananen	15	B
Birnen	12.5	B
Blumenkohl	2.3	B
Blumenkohlsalat	1.6	B
Blumenkohlsuppe*	3	B
Bohnen	3	OS
Bolognesesauce**	< 5	S
Bonbons	77	S
Bratensauce**	< 5	S
Brokkoli	2	B
Brokkolisuppe*	4	B
Brot	48	S
C		
Café de Paris	< 2	N
Champignons	< 0.5	B
Champignonsuppe*	3	B

Lebensmittel	KH	B/S
Chicoréesalat	3.1	OS
Chinakohl	< 1	B
Cognac-Sahnesauce**	< 5	N
Cornflakes	79	N
Crevettensalat	< 1	S
E		
Eieromelett mit 1 Ei	0.7	N
Eier weich oder gekocht	0.7	N
Eisbergsalat	2	B
Endiviensalat	< 1	B
Erbsen	13	S
Erdbeeren	5.5	OS
Essiggurken	1.8	S
F		
Feigen frisch	13	B
Feldsalat	1.6	B
Fenchel	2.2	B
Frischkäse 70 % F.i.Tr.	2.5	S
Früchte, gedörrt	65	S-B
Frühlingszwiebeln	8	S
G		
Gemüsesuppe*	5	B
Getreideriegel	45	S
Grüner Bohnensalat	2	OS
Gummibärchen	45	S
Gurkensalat	2.5	B
H		
Halbhartkäse, halbfett	0	S
Haferflocken	21	S
Hähnchensalat	< 1	S
Heidelbeeren	7.4	S
Himbeeren	4.8	OS
Honig	75	S

Lebensmittel	KH	B/S
J		
Joghurt, Frucht, vollfett	14	S
Joghurt, Natur, vollfett	4	S
K		
Kaffeesahne 15 % Fett	3.8	S
Karotten	4.3	B
Karottensalat	1.5	B
Kartoffeln	15	B
Kartoffelsalat	12.8	B
Kartoffelsuppe*	9	B
Käse, mild Rahmstufe	0	S
Käse, rezent, vollfett	0	S
Käsesalat	< 1	S
Kefen	10	S
Kekse	62	S
Ketchup	24	S
Kirschen	13	S
Kiwi	11	S
Knoblauch	23	S
Knoblauchsauce**	< 5	S
Kohl, rot	2.5	B
Kohl, weiss	1.2	B
Kopfsalat	1.9	B
Kresse	1.1	B
Kräutersauce**	< 5	B
Kürbis	4.6	B
Kürbissuppe*	3	B
L		
Lattich	1.3	S
Lauch	2.5	S
Linzen	18.4	S
Lollo Salat	1.8	B

Body Reset[®]

Lebensmittel	KH	B/S
M		
Mais (Polenta)	21	N
Mandarinen	10	S
Mango	13	OS
Mangold	2.5	OS
Mayonnaise	1.8	B
Melonen	7	B
Milch	5	S
Morchelsauce**	< 5	B
N		
Nektarinen	12	S
Nüsse	10	S
O		
Oliven	3	B
Olivenöl	0	B
Orangen	9	S
P		
Paprika	3	OS
Papaya	2.5	B
Pasta	35	S
Pfeffersauce**	< 5	N
Pfirsiche	9	S
Pflaumen	10	S
Pilze	3	B
Putensalat	< 1	S
Q		
Quark, Frucht, vollfett	17	S
Quark, Magerstufe	4	S
R		
Reis	24	S
Rettichsalat	3.8	S
Rosenkohl	2.2	B
Rote-Beete Salat	5.7	OS