

Säure-Basen-Tabelle

Basenüberschuss +

| | |
|---------------------------------|--------|
| Rettich, schwarz | + 39,5 |
| Soja Lecithin | + 38,0 |
| Kräuter | + 30,0 |
| Gurke, frisch | + 30,0 |
| Feigen, getrocknet | + 27,0 |
| Soja Granulat | + 25,0 |
| Zwetschken, getrocknet | + 25,0 |
| Löwenzahn | + 22,5 |
| Salat | + 14,0 |
| Tomaten | + 13,5 |
| Rosinen | + 13,0 |
| Spinat | + 13,0 |
| Hagebutte | + 13,0 |
| Sellerie | + 13,0 |
| Brechbohnen | + 11,5 |
| Bohnen | + 11,0 |
| Bananen | + 11,0 |
| Rote Rüben | + 11,0 |
| Mandarinen + Apfelsinen | + 11,0 |
| Stachelbeeren | + 9,5 |
| Zitronen | + 9,5 |
| Karotten | + 9,5 |
| Trauben | + 7,5 |
| Rhabarber | + 7,5 |
| Weisskraut | + 7,5 |
| Melone | + 7,5 |
| Kartoffel | + 7,5 |
| Radieschen | + 7,0 |
| Aprikose, Pfirsich | + 6,5 |
| Rohrzucker, nicht raffiniert | + 6,0 |
| Himbeere, Johannisbeere | + 6,0 |
| Heidelbeere | + 6,0 |
| Pflaumen | + 5,5 |
| Wirsing | + 5,0 |
| Kohl | + 4,5 |
| Dattel, Kirschen, Ananas, Apfel | + 4,5 |
| Kuhmilch | + 4,0 |
| Birne | + 3,5 |
| Erdbeere | + 2,0 |
| Spargel | + 1,5 |

ebenfalls basisch: Hirse und Dinkel

Säurenüberschuss -

| | |
|------------------------|--------|
| Kaffee / schwarzer Tee | - 48,0 |
| Schwein | - 38,0 |
| Rind | - 37,3 |
| Limonade | - 30,0 |
| Zucker, weiß | - 30,0 |
| Seefisch | - 20,0 |
| Eier | - 20,0 |
| Hartkäse | - 19,8 |
| Hering | - 18,4 |
| Quark | - 17,0 |
| Schwarzbrot | - 17,0 |
| Roggenmehl | - 16,5 |
| Schokolade | - 14,0 |
| Erdnüsse | - 12,5 |
| Reis, natur | - 12,5 |
| Pute | - 10,5 |
| Süßwasserfisch | - 10,0 |
| Gries | - 10,0 |
| Haferflocken | - 10,0 |
| Weissbrot | - 10,0 |
| Rosenkohl | - 9,5 |
| Paranüsse | - 8,5 |
| Walnüsse | - 7,7 |
| Margarine | - 7,3 |
| Vollkornbrot | - 6,0 |
| Nudel, weiß | - 6,0 |
| Reis, poliert | - 5,7 |
| Kastanien | - 5,5 |
| Mais | - 5,0 |
| Artischoke | - 4,5 |
| Preiselbeere | - 4,5 |
| Cornflakes | - 4,0 |
| Erbsen | - 3,5 |
| Knäckebrot | - 3,5 |
| Weizenmehl | - 3,0 |
| Sahne | - 2,5 |
| Butter | - 2,5 |
| Zwieback | - 2,0 |
| H-Milch | - 1,0 |
| Mandeln | - 0,5 |

ebenfalls sehr sauer: Alkohol

Claudia Gilz

Massage- und Naturheilpraxis

Augustenfelder Str. 24 a

80999 München

Telefon 089-812 07 04

Telefax 089-812 93 81

Email: claudia@hp-gilz.de

Homepage: www.hp-gilz.de