

Alka® Säure-Basen-Nahrungsmitteltabelle



Sehr basisch

Gemüse & Gräser

Alfalfa
 Artischocke
 Aubergine
 Blumenkohl
 Brokkoli
 Brunnenkresse
 Butterkopfsalat
 Chicorée
 Eisbergsalat
 Endivie, frisch
 Feldsalat
 Fenchel
 Gerstengras
 Graswurzel
 Grüne Bohnen
 Grüner Salat
 Grünkohl
 Gurke
 Kamutgras
 Kartoffel

Kartoffel, süß
 Knoblauch
 Kohlrabi
 Kresse
 Kürbis
 Lauch
 Meerrettich
 Möhren
 Paprika
 Prinzessbohne
 Radieschen
 Rettich weiß / schwarz
 Rosenkohl
 Rote Beete
 Rotkohl
 Rüben
 Rucola
 Schachtelhalm
 Schalotten
 Schnittbohne
 Schnittlauch
 Seetang & Algen
 Sellerie

Spinat
 Spirulina
 Steckrübe
 Tomate
 Weißkohl
 Weizengras
 Wirsing
 Zucchini
 Zwiebel

Hülsenfrüchte

Sojabohnen, frisch
 Sojalecithin, rein
 Sojamehl
 Sojasprossen
 Tofu

Obst

Ananas
 Apfel
 Aprikose
 Avocado
 Beere, rot / schwarz
 Blaubeere
 Cantaloup-Melone

Cranberry
 Erdbeere
 Granatapfel
 Grapefruit
 Guave
 Heidelbeere
 Himbeere
 Honigmelone
 Johannisbeere
 Kaki
 Kirsche
 Kiwi
 Kokosnuss, frisch
 Limette
 Mandarine
 Mango
 Papaya
 Pflaumen
 Stachelbeere
 Traube
 Wassermelone
 Zitrone

Trockenobst

Apfel
 Cranberry
 Datteln
 Pflaumen
 Rosinen
 Feigen

Körner & Samen

Bockshornkleesamen
 Chia-Samen
 Dinkelsamen
 Fenchelsamen
 Hanfsamen
 Haselnuss
 Kreuzkümmel
 Kümmel
 Leinsamen
 Quinoa-Samen
 Sesamsamen

Getreide

Buchweizen

Kräuter & Gewürze

Basilikum
 Cayennepfeffer
 Himalaya-Salz
 Ingwer, frisch
 Kurkuma
 Meersalz
 Minze
 Oregano
 Thymian
 Zitronengras
 Zitronenmelisse

Getränke

Kräutertees
 Leitungswasser
 Mineralwasser still



Leicht basisch

Gemüse & Gräser

Agar-Agar
 Champignons
 Spargel

Nüsse

Kastanien
 Paranüsse

Getreide

Quinoa

Essig & Gewürze

Apfelessig
 Essiggurken

Knoblauch
 Pfeffer
 Silberzwiebeln, eingelegt
 Weinessig

Milchprodukte

Molke
 Muttermilch

Öle & Fette

Avocadoöl
 Fischöl
 Kokosnussöl
 Leinsamenöl
 Olivenöl
 Rapsöl
 Sesamöl

Süßstoffe

Kaltgeschleudertes Honig
 Kokosblütenzucker
 Stevia

Getränke

Roibuschtee
 Tee, weiß und grün



Alka® Säure-Basen-Nahrungsmitteltabelle



Leicht säurebildend

Gemüse & Gräser

Rhabarber

Hülsenfrüchte

Braune Bohnen
Erbsen
Hummus
Kichererbsen

Kidneybohnen

Limabohnen

Linsen

Weißer Bohnen

Samen

Pinienkerne

Getreide

Reis, braun
Vollkorn Reis

Brot &

Getreideerzeugnisse

Weizenvollkornbrot,
ohne Hefe

Milchprodukte, Fette und Eier

Butter
Buttermilch
Eiweiß
Friskäse
Joghurt
Milch

Quark
Sahne

Öle & Fette

Walnussöl

Getränke

Mandelmilch ungesüßt
Mineralwasser mit Koh-
lensäure

Reismilch ungesüßt
Sojamilch ungesüßt
Wein, rot



Stark säurebildend

Fleisch, Geflügel & Fisch

Austern
Barsch
Dorade
Fleisch
Flusskrebs
Forelle
Hähnchen
Hering
Hummer
Innereien
Kabeljau
Kalbfleisch
Karpfen
Knochen
Lachs
Lamm
Leber

Makrele
Pangasius
Rindfleisch
Roter Knurrhahn
Schweinefleisch
Seelachs
Seezunge
Tilapia

Nüsse

Cashewnüsse
Erdnüsse
Kürbiskerne
Macadamianüsse
Mandeln
Pecannüsse
Pistazien
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

Getreide

Amaranth
Bulgur

Dinkel
Gerste
Hafer
Hirse
Mais
Reis, weiß
Roggen
Weizen

Brot &

Getreideerzeugnisse

Dinkelbrot
Grieß
Pasta
Roggenbrot
Schwarzbrot
Weißbrot
Weizenvollkornbrot,
mit Hefe

Milchprodukte, Fette und Eier

Eigelb
Hartkäse
Joghurt, gesüßt
Joghurtgetränk
Pudding
Schmelzkäse
Schokoladenmilch
Streukäse

Öle & Fette

Flüssige Bratbutter
Gehärtete Fette
Maisöl
Sonnenblumenöl

Soßen & Gewürze

Curry
Ketchup
Mayonnaise
Senf

Süßstoffe

Brauner Reissirup
Fruktose
Gerstenmalzsirup
Haushaltszucker
Honig
Künstliche Süßstoffe
Melasse
Milchzucker
Rohrohrzucker
Rübenzucker

Verschiedenes

Fertigprodukte
Kartoffelchips
Kekse
Pizza
Schokolade
Süßigkeiten
Verarbeitete Lebensmittel

Getränke

Alkohol
Alkoholfreie Getränke
Bier
Cola (auch light und zero)
Energy-Drinks
Fruchtsaft, gesüßt
Kaffee
Likör
Tee, schwarz
Wein, Rosé
Wein, weiß

