

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

Frischkäse

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

