

# 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](mailto:claudia@hp-gilz.de)

Homepage: [www.hp-gilz.de](http://www.hp-gilz.de)