

## **Folgende Nahrungsmittel sind schlechte Säurebildner und deshalb zu meiden:**

- Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft, Fleischbrühe, Wurstwaren
- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Fisch und Meeresfrüchte
- Milch und Milchprodukte (Quark, Joghurt, auch von Schaf oder Ziege, insbesondere auch fettarme Milchprodukte)
- Getreideprodukte wie Nudeln, weisser Reis, Cornflakes, Fertigmüsli
- Spargeln, Nüsslisalat, Rhabarber
- Sämtliche Produkte die Zucker enthalten, z.B. Schokolade, Guetzli, Kuchen, Glace
- Süssgetränke, Milchshakes, Fruchtsaft aus Konzentrat, Eiweiss-Drinks
- Ketchup, Mayonnaise
- Alkohol- und koffeinhaltige Produkte, z.B. Weisswein, Bier, Prosecco, Kaffee, auch koffeinfreier Kaffee

## **Folgende Nahrungsmittel sind basenbildend und somit zu bevorzugen:**

- Reifes, saisonales Obst und Beeren
- Gemüse, z.B. Bohnen, Broccoli, Fenchel, Gurken, Rübli, Kohlrabi, Lauch, Kartoffeln, Pastinaken, Rettich, Randen, Rotkohl, Zucchetti, Zwiebeln etc.
- Kräuter, Sprossen und Salate
- Mandeln, Maroni

## **Folgende Nahrungsmittel sind „gute Säurebildner“ und sollten mit basischen Produkten kombiniert werden:**

- Nüsse z.B. Haselnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse etc.
- Ölsaaten, z.B. Leinsaat, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Erbsen, Kichererbsen
- Hirse
- Mais (Polenta)
- Getreide wie z.B. Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Dinkel

Fleisch und Fisch ca. 2x pro Woche in guter Qualität

Täglich 2 Tassen schwarzer Kaffee erlaubt

Trinken Sie genügend Wasser oder Kräutertee