

Nahrungsmittel	basisch	sauer	enthält viel	Mineralien Spurenelemente	Nahrungsmittel	basisch	sauer	enthält viel	Mineralien Spurenelemente
MILCH UND MILCHPRODUKTE					MEERESFRÜCHTE				
Kuhmilch, 3.5% Fett	x		Eiweiss, Fett	Kalzium	Austern		x	Eiweiss	Zink, Kupfer
Magermilch, 1.5% Fett	x		Eiweiss	Kalzium	Hummer		x	Eiweiss	Zink, Kupfer
Molke	x		Eiweiss	Kalzium	Languste		x	Eiweiss	Kalium
Joghurt, fettarm		x	Eiweiss	Kalzium	Muscheln		x	Eiweiss	Kupfer, Selen
Kaffeerahm		x	Fett		Tintenfisch		x	Eiweiss	Natrium
KÄSESORTEN					FLEISCH				
Feta, Frischkäse		x		Kalzium, Phosphor	Schwein		x	Eiweiss	Eisen, Zink
Butterkäse		x	Fett	Kalzium	Rind		x	Eiweiss	Eisen, Zink
Emmentaler		x	Fett	Zink, Kupfer	Kalb		x	Eiweiss	Eisen, Zink
Sbrinz		x	Fett		Lamm		x	Eiweiss	Eisen, Zink
Schmelzkäse		x	Fett	Kalzium, Phosphor	Pferd		x	Eiweiss	Eisen
Tilsiter		x	Fett	Kalzium, Zink	Ziege		x	Eiweiss	Eisen
EIER					WILD UND GEFLÜGEL				
Eigelb	x		Fett	Phosphor	Hase		x	Eiweiss	Kalium, Eisen
Eiweiss		x			Reh		x	Eiweiss	Eisen
PFLANZLICHE FETTE UND ÖLE					FLEISCHWAREN				
Erdnussöl	x		Fett		Hirsch		x	Eiweiss	Magnesium
Sesamöl	x		Fett		Wildschwein		x	Eiweiss	
Sonnenblumenöl	x		Fett		Fasan		x	Eiweiss	
Margarine	x		Fett		Ente		x	Eiweiss	Eisen, Zink
TIERISCHE FETTE					BROT UND BACKWAREN				
Rindertalg		x	Fett		Gans		x	Eiweiss	Kalium, Eisen
Butter		x	Fett		Huhn		x	Eiweiss	
Schweineschmalz		x	Fett		FLEISCHWAREN				
FISCHE					BROT UND BACKWAREN				
Aal		x	Fett	Zink, Phosphor	Blutwurst		x	Fett, Eiweiss	Eisen
Barsch		x	Eiweiss	Phosphor	Bierschinken		x	Fett, Eiweiss	
Forelle		x	Eiweiss	Kalium, Magnesium	Cervelat		x	Fett, Eiweiss	Natrium
Hecht		x	Eiweiss	Magnesium, Zink	Bündner Fleisch		x	Eiweiss	Eisen
Lachs		x	Eiweiss, Fett	Kalium, Zink	Fleischkäse		x	Fett, Eiweiss	Natrium, Eisen
Heilbutt		x	Eiweiss	Kalium, Phosphor	Leberwurst		x	Fett, Eiweiss	Eisen
Makrele		x	Fett, Eiweiss	Magnesium	Mortadella		x	Fett, Eiweiss	Eisen
Sardine		x	Eiweiss	Magnesium	BROT UND BACKWAREN				
Tunfisch		x	Eiweiss	Selen	Vollkornbrot	x		Kohlenhydrate	Magnesium, Phosphor
					Roggenbrot		x	Kohlenhydrate	Magnesium, Phosphor
					Weizenmehlweggli		x	Kohlenhydrate	Kupfer, Zink
					Knäckebrot		x	Kohlenhydrate	Zink
					Gipfeli		x	Kohlenhydrate	

Nahrungsmittel	basisch	sauer	enthält viel	Mineralien Spurenelemente	Nahrungsmittel	basisch	sauer	enthält viel	Mineralien Spurenelemente
Baguette		x	Kohlenhydrate	Kupfer, Zink	Kohlrabi	x			Kalium, Magnesium
Zwieback		x	Kohlenhydrate		Kopfsalat	x			
GETREIDE UND MEHL									
Buchweizen		x	Kohlenhydrate	Magnesium, Mangan	Kürbis	x			Kalium
Gerste		x	Kohlenhydrate	Zink, Mangan	auch	x			Magnesium, Eisen
Hafer		x	Kohlenhydrate	Magnesium, Mangan	Radiesschen	x			Kalium
Hirse		x	Kohlenhydrate	Magnesium, Mangan	Rhabarber	x			
Mais	x		Kohlenhydrate	Zink, Selen	Rosenkohl	x			Magnesium, Zink
Roggen		x	Kohlenhydrate	Magnesium, Mangan	Rotkohl	x			Magnesium
Weizen		x	Kohlenhydrate	Magnesium, Mangan	Sauerkraut	x			
Roggenmehl		x	Kohlenhydrate	Magnesium, Mangan	Schwarzwurzel	x			Kalium, Magnesium
Vollkornmehl		x	Kohlenhydrate	Magnesium, Eisen	Spargel	x			Magnesium
Weizenmehl		x	Kohlenhydrate	Mangan, Zink	Spinat	x			Kalium, Magnesium
TEIGWAREN									
Hartweizengriesspasta		x	Kohlenhydrate		Tomate		x		Kalium
Eierpasta		x	Kohlenhydrate		Zucchini	x			Eisen
Vollkornteigwaren		x	Kohlenhydrate		Zwiebel	x			
PILZE									
Champignons	x			Kalium, Zink	OBST				
Morcheln	x			Kalium, Phosphor	Ananas	x			Magnesium
Steinpilze	x			Kalium, Zink	Äpfel	x			
Trüffel	x			Kalium	Aprikosen	x			
Pfifferlinge	x			Kalium, Eisen	Bananen	x		Kohlenhydrate	Magnesium, Kalium
HÜLSENFRÜCHTE									
Bohnen, weiss		x	Eiweiss	Kalium, Magnesium	Birnen	x			
Kichererbsen		x	Eiweiss	Magnesium, Phosphor	Brombeeren		x		Magnesium, Mangan
Erbsen		x	Eiweiss	Magnesium, Mangan	Datteln	x		Kohlenhydrate	Magnesium, Kalium
Linsen		x	Kohlenhydrate	Kalium, Magnesium	Erdbeeren		x		
Sojabohnen	x		Eiweiss	Kalium, Magnesium	Himbeeren		x		Magnesium
GEMÜSE UND SALATE									
Blumenkohl	x			Kalium, Zink	Kirschen, sauer		x		
Brokkoli	x			Kalium, Zink	Kirschen, süss	x			
Bohnen, grün	x			Magnesium, Mangan	Kiwis		x		Magnesium, Kalium
Artischocke	x			Kalium, Magnesium	Mandarinen	x			
Chinakohl	x				Mango	x			
Eissbergsalat	x				Nektarinen	x			
Endiviensalat	x			Kalium	Oliven	x			
Fenchel	x			Kalium, Eisen	Orangen	x			
Grünchabis	x			Kalium, Kalzium	Pfirsiche	x			
Kartoffel	x		Eiweiss	Kalium, Magnesium	Pflaumen	x			
					Quitten	x			
					Rosinen	x			
					Wassermelonen	x			
					Zitronen	x			Magnesium