

Getränke	mEq	Getreide & Mehl	mEq
Apfelsaft, ungesüßt	-2,03	Amaranth (Samen)	7,50
Bier, dunkel	-0,23	Buchweizen (ganzes Korn)	2,42
Bier, hell	0,20	Cornflakes	2,63
Bier, Pilsener Art	-0,04	Dinkel (Grünkern Vollkorn)	7,50
Cola	1,75	Gerste (ganzes Korn)	5,58
Espresso, Aufguss	-2,30	Haferflocken (Vollkorn)	8,98
Früchtetee, Aufguss	-0,24	Hirse (ganzes Korn)	2,46
Gemüsesaft (Tomate, Rote-Rübe, Möhre)	-3,60	Mais (ganzes Korn)	3,24
Grapefruitsaft, ungesüßt	-2,60	Reis, geschält	3,82
Grüner Tee, Aufguss	-0,45	Reis, geschält, gekocht	3,07
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,40	Reis, ungeschält	12,50
Kakao, herg. aus entrahmter Milch (3,5%)	-0,40	Roggenmehl (Typ 650)	3,52
Kräutertee	-0,24	Roggenvollkornmehl	5,90
Mineralwasser mit Kohlensäure	-0,76	Weizenmehl (Typ 405)	4,98
Möhrensaft	-4,80	Weizenvollkornmehl	8,20
Orangensaft, ungesüßt	-2,77		
Rote-Rübe-Saft	-3,90	Teigwaren	mEq
Rotwein	-1,82	Eiernudeln	6,35
Tafelwasser	-0,72	Makkaroni	6,89
Tee, Indisch, Aufguss	-0,30	Spätzle	6,89
Tomatensaft	-2,80	Vollkornspaghetti	8,50
Traubensaft	-2,80		
Weisswein, trocken	-1,73	Fisch & Meeresfrüchte	mEq
Zitronensaft	-2,20	Aal geräuchert	10,35
		Forelle, gedämpft	9,51
Brot	mEq	Garnele	18,20
Grahambrot	7,20	Heilbutt	9,44
Pumpnickel	3,48	Hering	9,18
Roggenbrot (Vollkorn)	3,48	Kabeljaufilet	7,60
Roggenknäckebrötchen	3,30	Karpfen	8,72
Roggenmischbrot	2,49	Krabben	8,88
Vollkornbrot	5,30	Lachs	10,01
Weizenbrot (Vollkorn)	5,25	Matjeshering	8,00
Weizenmischbrot	3,75	Miesmuscheln	15,30
Weißbrot	3,75	Rotbarsch	9,08
Zwieback	4,69	Sardinen in Öl	13,50
		Schellfisch	7,94
		Seezunge	8,47
		Shrimps	7,60
		Zander	7,33

Milch, Milchprodukte & Eier	mEq	Fleisch & Wurstwaren	mEq
Butterkäse (50% Fett i. Tr.)	13,09	Bierschinken	7,48
Buttermilch	-0,01	Cervelatwurst	8,43
Camembert	12,28	Corned beef, in Dosen	11,21
Cheddar, reduzierter Fettgehalt	26,40	Ente	10,54
Edamer	18,51	Fleischwurst	7,00
Eigelb	23,48	Frankfurter	6,70
Eiweiß	2,38	Frühstücksfleisch, in Dosen	10,20
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	21,54	Gans (reines Muskelfleisch)	5,89
Frischkäse	0,90	Hühnerfleisch	8,70
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,20	Jagdwurst	7,20
Gouda	18,75	Kalbfleisch	9,00
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	19,20	Lammfleisch (mager)	10,50
Hühnerrei	9,96	Leber (Kalb)	14,99
Hüttenkäse, Vollfettstufe	8,43	Leber (Rind)	16,61
Kefir	0,34	Leber (Schwein)	15,70
Kondensmilch	0,05	Leberwurst	9,09
Kuhmilch 1,5%	0,39	Rindfleisch, mager	10,44
Molke	-1,88	Rumpsteak, mager und fett	8,80
Naturjoghurt aus Vollmilch	0,05	Salami	8,77
Parmesan	24,73	Schweinefleisch, mager	8,69
Quark	8,86	Truthahnfleisch	11,13
Sahne, frisch, sauer	0,17	Wienerwürstchen	6,03
Schmelzkäse, natur	23,48	Wildkaninchen	10,15
Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,04		
Weichkäse, Vollfettstufe	4,30		
		Nüsse	mEq
Hülsenfrüchte	mEq	Erdnüsse, unbehandelt	6,68
Bohnen, grün	-3,87	Haselnüsse	-1,96
Erbsen	1,69	Mandeln	0,76
Linsen, grün und braun, getrocknet	4,81	Pistazien	0,26
		Walnüsse	6,17
Fette & Öle	mEq	Kräuter & Essig	mEq
Butter	0,49	Apfelessig	-2,17
Margarine	-0,15	Basilikum	-6,95
Olivenöl	0,02	Petersilie	-15,50
Sonnenblumenöl	-0,02	Schnittlauch	-6,51
		Weinessig, Balsamico-Essig	-1,26

Obst	mEq	Gemüse	mEq
Ananas	-3,45	Blumenkohl	-4,35
Aprikosen	-5,15	Broccoli	-4,64
Bananen	-7,46	Chicorée	-3,15
Birnen	-2,21	Eisbergsalat	-2,56
Erdbeeren	-2,54	Essiggurken	-1,45
Feigen getrocknet	-20,18	Feldsalat	-6,62
Grapefruit	-3,07	Fenchel	-9,77
Kirschen	-3,71	Grünkohl	-7,87
Kiwi	-5,51	Gurken	-2,30
Mango	-3,40	Karotten, junge	-5,17
Orangen	-3,17	Kartoffeln	-6,14
Pfirsiche	-2,77	Knoblauch	-3,36
Rosinen	-11,94	Kohlrabi	-6,79
Schwarze Johannisbeeren	-6,14	Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	-3,78
Wassermelonen	-2,84	Lauch (Porree)	-3,85
Weintrauben	-3,38	Paprikaschoten (rot)	-7,76
Zitronen	-3,05	Pilze (Pfifferling)	-7,44
Äpfel	-2,36	Radieschen	-4,50
Süßes	mEq	Rosenkohl	-4,59
Bitterschokolade	-11,45	Ruccola	-7,50
Eis, Fruchteis, gemischt	-0,67	Sauerkraut	-4,71
Eis, Milcheis, Vanille	2,26	Sellerie	-5,99
Honig	-0,39	Sojabohnen	-9,07
Marmelade	-0,93	Sojamilch	-0,63
Milkschokolade	-1,30	Spargel	-2,35
Nussnugatcreme	-1,94	Spinat	-
Rohrzucker braun	-2,08	Tofu	12,08
Sandkuchen	3,43	Tomaten	-0,33
Zucker, weiß	-0,06	Zucchini	-4,17
		Zwiebeln	-3,88
			-1,74

Nahrungsmitteltabelle

Mit Hilfe der Tabelle können die Auswirkung von häufig verzehrten Nahrungsmitteln auf den Säure-Basen-Haushalt beurteilt werden.

Nahrungsmittel mit negativem Wert (in Milliäquivalenten pro 100 g) haben einen basischen Effekt, Nahrungsmittel mit positivem Wert einen säuernden Effekt.

Quelle: Berechnung nach Remer und Manz (1995).

Informationen von der Homepage: <https://www.saeure-basen-forum.de>