**Um unserem Körper genügend basebildende Stoffe zuzuführen, sollte die Ernährung sich zu drei Teilen aus basischen Lebensmitteln und nur zu einem Teil aus säureliefernden Nahrungsmitteln zusammensetzen. Eine Liste der wichtigsten basischen Lebensmittel zur gesunden Ernährung.**

**Tabelle basischer und säurebildender Lebensmittel:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **basische Lebensmittel**  **(\* besonders stark basisch)** |  **neutrale**  **Lebensmittel**  |  **saure Lebensmittel**  |
|  Wurzelgemüse (Kartoffeln, Karotten, roter  Rettich\*) |  Butter |  Fleisch, Wild, Geflügel, Wurst und  pasteurisierter Käse  |
|  Gemüse, z.B. Brokkoli, Sellerie, Erbsen,  Spinat\*, Gurke\*, grüne Bohnen |  kaltgepresste  Öle  |  Meeresfisch, Meeresfrüchte |
|  Blattsalate, Kohlsalat\*, Keimlinge/Sprossen\* |  Walnüsse,  Haselnüsse |  Pistazien, Erdnüsse, Cashewkerne |
|  Frische Kräuter z.B. Petersilie, Beifuß,  Schnittlauch, Löwenzahn\* |  Mandeln,  Paranuss,  Macadamia,  |  Getreideprodukte, Pizza, Nudeln,  Brot, Gebäck, Kuchen |
|  Frisches Obst\*, Trockenobst (Bio)\*, Avocado, Tomaten |  Leitungswasser |  Hülsenfrüchte außer Sojabohnen |
|  Greenfoods Getreidegräser (u.a.  Gerstengrassaft)  |  Mineralarmes Quellwasser  |  Zucker, Honig, künstl. Süßstoffe |
|  Greenfoods Süßwasser-Mikroalgen (z.B.  Spirulina, Chlorella, Afa-Algen) |  Süßwasser-Fisch |  Süßigkeiten |
|  Brottrunk, Eidotter |   Leitungswasser | Senf, Ketchup, Essig, Mayo, Sojasauce |
|  Gewürze, z.B. Wacholderbeeren,Kümmel |   Weintrauben |  Kaffee, schwarzer Tee, Softdrinks |
|  Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Cayenne  Pfeffer\* |   Molke |  Dosennahrung, Sauerkonserven, Mikrowellen-Gerichte  |
|  Sojabohnen\*, Tofu und Sojalecithin\* |   Kokosnussmilch |  Eier, Quark und Sahne |
|  Frische Gemüsesäfte |   Rohmilch |  Hühnereiweiß  |
|  Leinsamenöl und Olivenöl kaltgepresst |   Rohmilchkäse |  Spargel, weißer Reis |
|  Braunhirse, Buchweizen, Quinoa, Reiskleie |   Brauner Reis |  Alkoholische Getränke  |

**Säurebildende Nahrungsmittel** sind solche, die viel Schwefel, Phosphor, Chlor und Jod enthalten. Diese Mineralien werden im Körper in starke Säuren umgewandelt. Am stärksten säurebildend ist tierisches Eiweiß, also Fleisch, Milchprodukte und Fisch. Speisen, die im Körper zur Bildung von Säuren führen, haben nichts damit zutun, ob die Speisen sauer schmecken oder nicht.

**Basenbildende Nahrungsmittel** enthalten viel Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium und Eisen und bilden Mineralsalze, die die Säuren neutralisieren. Keimlinge, Gemüse, Getreidegräser (Greenfoods), reifes Obst und Trockenobst sind die stärksten Basenbildner.

Heilpraktikerin (klassische Homöopathie) Gabriele Boch-Mellerowic & Ernährungsberater Roland Mellerowic

 Rosenstrasse 29 84186 Vilsheim

 Tel 08706-941943 Fax 08706-941944 mail: pure.planet@freenet.de