

Basen bildende (+) und Säure bildende (-) Nahrungsmittel

Legende: schwach basisch (+) / stark basisch (+++++) / schwach sauer (-) / stark sauer (-----) / neutral (+-)

| Gemüse, Salate, Kräuter, Pilze, Kartoffel, Wurzelgemüse | | Obst und Früchte | | Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte, Brot, Kuchen, Süßigkeiten | | | |
|---|-------|--------------------------------------|-------|---|-------|-------------------------------|----|
| Grünkohl | + | Apfel | + | Kartoffelstärke | + | | |
| Rothkohl | ++ | Johannisbeere | ++ | Linsen | ++ | | |
| Rhabarber | ++ | Erdbeere | + | Weißer Bohnen | +++ | | |
| Porreeknolle | ++ | Birne | + | Sojamehl | +++ | | |
| Bohnen | +++ | Kirsche | + | Sojabohnen | ++++ | | |
| Steinpilze | + | Sauerkirsche | + | Sojasprossen | +++++ | | |
| Pfifferlinge | + | Ananas | + | Reis, geschält | ----- | | |
| Porreeblätter | ++ | Dattel | + | Reis, ungeschält | --- | | |
| Champignons | + | Banane | ++ | Reisstärke | - | | |
| Brunnenkresse | ++ | Mirabelle | + | Roggenmehl | ---- | | |
| Dill | ++ | Zwetschge | + | Graupen | --- | | |
| Schnittlauch | ++ | Himbeere | + | Weizenmehl | - | | |
| Zucchini | ++ | Mango | + | Weizengrieß | -- | | |
| Spargel | + | Melone | + | Nudeln | - | | |
| Zwiebel | + | Heidelbeere | ++ | Haferflocken | -- | | |
| Blumenkohl | + | Pflaume | ++ | Dinkelbrot | +- | | |
| Wirsing | + | Pfirsich | ++ | Graubrot | --- | | |
| Erbsen | ++ | Aprikose | ++ | Weißbrot | -- | | |
| Spinat | +++ | Preiselbeere | ++ | Zwieback | -- | | |
| Sellerie | +++ | Brombeere | ++ | Vollkornbrot | -- | | |
| Tomate | +++ | Traube | ++ | Knäckebrot | - | | |
| Feldsalat | + | Stachelbeere | ++ | Zucker | ----- | | |
| Endivie | +++ | Orange | ++ | Kuchen | ----- | | |
| Löwenzahn | +++++ | Zitrone | ++ | Schokolade | ----- | | |
| Gurke | +++++ | Mandarine | ++ | Bonbons | ----- | | |
| Kopfsalat | +++ | Rosine | +++ | Nüsse und Samen | | | |
| Chicoree | +++ | Hagebutte | +++ | | | | |
| Rosenkohl | -- | Feige | +++++ | | | | |
| Artischocke | - | Fleisch, Fisch und Wurstwaren | | Erdnüsse | --- | | |
| Schwarzwurzel | + | | | Paranüsse | -- | | |
| Rettich, schwarz | +++++ | Lammfleisch | | Walnüsse | -- | | |
| Rettich, weiß | + | | | Schweinefleisch | | Kürbiskerne | + |
| Kartoffel | ++ | Kalbfleisch | | | | Sonnenblumenkerne | + |
| Kohlrabi | + | | | Rindfleisch | | Kastanien | +- |
| Meerrettich | ++ | Meeresfisch | | | | Mandeln | + |
| Karotte | ++ | | | Süßwasserfisch | | Haselnüsse | + |
| Rote Beete | +++ | Putenfleisch | | | | Cashewkerne | + |
| Milcherzeugnisse, Eier | | | | Hühnerfleisch | | Pistazien | + |
| | | Kuhmilch | | | | Getränke | |
| Buttermilch | + | | | Gans und Ente | | | |
| Ziegenmilch | + | Schinken | | | | Schwarztee | |
| Molke | + | | | Frischwurst | | | |
| Schafsmilch | + | Salami | | | | Colahaltige Getränke | |
| Sojamilch | + | | | Putenschinken | | | |
| Hartkäse | ---- | Fette | | | | Frisch gepresste Obstsäfte | |
| Joghurt | ---- | | | Margarine | | | |
| Quark | ---- | Butter | | | | Mineralwasser mit Kohlensäure | |
| Sahne | +- | | | Olivenöl, kaltgepresst | | | |
| H-Milch | - | | | | | Kräutertee | |
| Hühnerei | ---- | | | | | | |

Alle Dosenfrüchte sind säurebildend aufgrund ihres hohen Zuckeranteils.

Tiefgefrorenes Obst und Gemüse, welches nicht weiterverarbeitet wurde, behält weitgehend die angegebenen Werte.

Selbst in der Fachwelt herrscht nicht immer Einigkeit über die Verstoffwechslung der Nahrungsmittel. Aufgrund unserer Erfahrungen unterstützen wir obenstehende Klassifizierung.