



Basenbildendes Obst

Ananas	Mandarinen
Äpfel	Mangos
Aprikosen	Mirabellen
Avocado	Nektarinen
Bananen	Oliven (grün, schwarz)
Birnen	Orangen
Clementinen	Pampelmusen
Datteln (frisch, ungesüsst)	Papayas
Erdbeeren	Pfirsiche
Feigen	Pflaumen
Grapefruits	Preiselbeeren
Heidelbeeren	Quitten
Himbeeren	Stachelbeeren
Honigmelonen	Sternfrüchte
Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz)	Wassermelonen
Kirschen (sauer, süss)	Weintrauben (weiss, rot)
Kiwis	Zitronen
Junge Kokosnüsse	Zwetschgen
Limetten	

Basenbildendes Gemüse und Pilze

Algen	Okraschotten
Auberginen	Paprika (Peperoni)
Austernpilze	Pastinaken
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Petersilienwurzel
Blumenkohl	Pfifferling
Bohnen, grün	Radicchio
Boviste	Radieschen
Brokkoli	Rettich (weiss, schwarz)
Champignon	Romanesco (Blumenkohllart)
Chicoree	Rote Beete
Chinakohl	Rotkohl
Egerling	Schalotten
Erbsen, frisch	SchwarzwurzelSellerie (Stauden- und Knollenselleri)
Fenchel	Shiitake
Frühlingszwiebeln	Spitzkohl (Zuckerhut)
Grünkohl	Steckrüben
Gurken	Steinpilz
Karotten	Süsskartoffeln
Kartoffeln (auch Pommes!)	Tomaten roh
Kochbananen (auch Mehl davon)	Trüffelpilz

Kohlrabi
Kürbisarten
Lauch (Porree)
Mangold
Morchel
Mu-Err-Pilze
Navetten (weisse Rübchen)

Weisskohl
Wirsing
Yucca (Cassava)
Zucchini
Zuckermais (frisch)
Zwiebeln

Basische Kräuter, basische Salate

Basilikum
Bataviasalat
Bohnenkraut
Borretsch
Brennessel
Brunnenkresse
Chinakohl
Chicoree
Chilischoten
Dill
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endivien
Feldsalat
Fenchelsamen
Friseesalat
Gartenkresse
Ingwer
Kapern
Kardamom
Kerbel
Koriander
Kopfsalat
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkuma
Lattich
Liebstöckel
Löwenzahn
Lollo-Rosso-Salat

Lollo-Bionda-Salat
Majoran
Meerrettich
Melde (spanischer Spinat)
Melisse
Muskatnuss
Nelken
Oregano
Petersilie
Pfeffer (weiss, rot, schwarz, grün)
Pfefferminze
Piment (Nelkenpfeffer)
Portulak (Postelein)
Radicchio
Romanasalat
Rosmarin
Rucola (Rauke)
Safran
Salbei
Sauerampfer
Schnittlauch
Schwarzkümmel
Sellerieblätter
Spinat, jung
Thymian
Vanille
Ysop
Zimt
Zitronenmelisse
Zucchini Blüten

Basische Sprossen, basische Keime

Adzukibohnen-Sprossen
Alfalfa
Amaranth
Bockshornklee
Braunhirse
Broccoli-Sprossen
Buchweizen

Kresse
Leinsamen
Linsen (gekeimt)
Mungobohnen (gekeimt)
Rettich-Sprossen
Rosabi (Kohlrabiart)
Rotklee

Dinkel (gekeimt)
Fenchelsamen
Gerste
Hirse
Kichererbsen
Koriandersamen

Rucola
Senfsamen
Sesam (ungeschält)
Sonnenblumenkerne
Weizenkeime

Basische Nüsse, basische Samen

Kürbiskerne
Kürbiskernmus
Mandeln
Mandelnmus

Mohnsamensamen
Sesam
Sesammus
Sesamsalz

Basenbildende, tierische Lebensmittel

Sahne
Butter

Ghee