



Säurebildende, pflanzliche Lebensmittel

Getreide und Getreideprodukte, auch Vollkornprodukte, aus den folgenden Getreide:

Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Roggen, Weizen etc und Produkte daraus:

Brötchen, Brot, Bulgur, Couscous, Crunchy, Flocken, Gebäck, Griess, Pizza, Polenta, Pops, Teigwaren, Weizeneiweiss (Seitan), etc.

Hülsenfrüchte:

Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen, etc

Produkte aus Sojabohnen:

Tofu, Sojamilch, Sojawurst, etc

Alle Nüsse ausser Mandeln

Alternative Süßungsmittel:

Ahornsirup, Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Melasse, etc

Verschiedene:

Artischocken, Essig, Honig, Kakaopulver, Ketchup, Knoblauch, Rosenkohl, Sauerkonserven wie Sauerkraut (gekocht bzw. pasteurisiert), Senf, Spargel, Synthetische Süsstoffe, Zucker, Süßigkeiten, Eis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis)

Nikotin

Synthetische Lebensmittelzusatzstoffe:

Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker (Glutamat), Aspartam, Zahngifte wie Quecksilber, Palladium

Und ausserdem:

übertriebener Sport, Stress, Angst, Sorgen, Ärger, negative Gedanken, Medikamente, Bewegungsmangel...

Säurebildende, tierische Lebensmittel

Eier

Fische und Schalentiere

Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, etc

gehärtete, raffinierte Fette und Oele, Margarine, billige Salatöle

Milch und Milchprodukte (auch fettarme):

Quark, Joghurt, Kefir, alle Käsesorten (auch von Schaf und Ziege)

Säurebildende Getränke

Alkohol

Eistee

Früchtetee

Kaffee (Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee)

Kakao

Kohlensäurehaltige Getränke:

Mineralwasser, Limonade, Cola und andere Softdrinks

Milch

Schwarzer Tee