

# Sauer oder basisch



Eine gesunde Ernährung besteht überwiegend aus basischen Lebensmitteln. Leider nehmen wir heutzutage zu viele säurebildende Lebensmittel zu uns. Es kommt zur Übersäuerung. Welche Lebensmittel sind sauer und welche basisch?

BASISCH			
<b>Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Algen</li><li>• Artischocken</li><li>• Auberginen</li><li>• Blattsalate</li><li>• Bohnen</li><li>• Brokkoli</li><li>• Champignons</li><li>• Feldsalat</li><li>• Fenchel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grünkohl</li><li>• Gurken</li><li>• Karotten</li><li>• Kartoffeln</li><li>• Kohlrabi</li><li>• Paprika</li><li>• Rote Bete</li><li>• Rucola</li><li>• Sellerie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spargel</li><li>• Spinat</li><li>• Süßkartoffeln</li><li>• Tomate</li><li>• Zucchini</li></ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ananas</li><li>• Äpfel</li><li>• Aprikosen</li><li>• Bananen</li><li>• Birnen</li><li>• Datteln</li><li>• Erdbeeren</li><li>• Heidelbeeren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Himbeeren</li><li>• Kirschen</li><li>• Kiwis</li><li>• Mandarinen</li><li>• Mangos</li><li>• Orangen</li><li>• Papaya</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pfirsiche</li><li>• schwarze Johannisbeeren</li><li>• Wassermelonen</li><li>• Weintrauben</li><li>• Zitronen</li><li>• Zwetschgen</li></ul>
<b>Kräuter und Gewürze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Basilikum</li><li>• Curcuma</li><li>• Oregano</li><li>• Petersilie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingwer</li><li>• Rosmarin</li><li>• Kapern</li><li>• Knoblauch</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salbei</li><li>• Safran</li><li>• Muskat</li><li>• Zwiebel</li></ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frucht-Smoothies</li><li>• Gemüsesäfte</li><li>• Kokosmilch</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kokoswasser</li><li>• Ungesüßte Kräutertees</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wasser mit Zitronensaft</li></ul>

## SAUER

	GUTE SÄUREBILDNER	SCHLECHTE SÄUREBILDNER
<b>Getreide- produkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amaranth</li> <li>• BIO-Haferflocken</li> <li>• Dinkel-Bulgur &amp; Couscous</li> <li>• Mais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brot</li> <li>• Kuchen</li> <li>• Laugengebäck</li> <li>• Nudeln</li> </ul>
<b>Tierische Produkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BIO-Eier</li> <li>• Miso</li> <li>• Tempeh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eier aus nicht biologischer Landwirtschaft</li> <li>• Joghurt</li> <li>• Käse</li> </ul>
<b>Fleisch und Wurst</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch aus nicht biologischer Landwirtschaft</li> <li>• Wurst</li> <li>• Schinken</li> </ul>
<b>Fisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisch aus BIO-Aquakultur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisch und Meeresfrüchte aus nicht biologischer Bewirtschaftung</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grüner Tee</li> <li>• Hafer-, Reis- und Sojadrinks</li> <li>• Trinkschokolade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaffee</li> <li>• Alkohol</li> <li>• Softdrinks</li> <li>• Mineralwasser</li> </ul>

Angaben pro 100 g des genannten Lebensmittels. Neutrale Lebensmittel (darunter Öle, Fette und Zucker) nicht berücksichtigt.



Mehr Infos erhältst du in deiner Apotheke oder unter [www.nicapur.com](http://www.nicapur.com)

