



Nahrungsmitteltabelle - PRAL-Wert

Die Tabelle hilft dir, zu beurteilen wie sich Nahrungsmittel auf den Säure-Basen-Haushalt auswirken. Nahrungsmittel mit negativem Wert (in Milliäquivalenten pro 100 g) haben einen basischen Effekt, Nahrungsmittel mit positivem Wert einen säuernden Effekt. Quelle: Berechnung nach Remer und Manz (1995).

Feigen getrocknet	-20,18
Petersilie	-15,50
Spinat	-12,08
Rosinen	-11,94
Bitterschokolade	-11,45
Fenchel	-9,77
Sojabohnen	-9,07
Grünkohl	-7,87
Paprikaschoten (rot)	-7,76
Ruccola	-7,50
Bananen	-7,46
Pilze (Pfifferling)	-7,44
Basilikum	-6,95
Kohlrabi	-6,79
Feldsalat	-6,62
Schnittlauch	-6,51
Schwarze Johannisbeeren	-6,14
Kartoffeln	-6,14
Sellerie	-5,99
Kiwi	-5,51
Karotten, junge	-5,17
Aprikosen	-5,15
Möhrensaft	-4,80

Sauerkraut	-4,71
Broccoli	-4,64
Rosenkohl	-4,59
Radieschen	-4,50
Blumenkohl	-4,35
Tomaten	-4,17
Rote-Rübe-Saft	-3,90
Zucchini	-3,88
Bohnen, grün	-3,87
Lauch (Porree)	-3,85
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	-3,78
Kirschen	-3,71
Gemüsesaft	-3,60
Ananas	-3,45
Mango	-3,40
Weintrauben	-3,38
Knoblauch	-3,36
Orangen	-3,17
Chicorée	-3,15
Grapefruit	-3,07
Zitronen	-3,05
Wassermelonen	-2,84
Traubensaft	-2,80
Tomatensaft	-2,80
Pfirsiche	-2,77
Orangensaft, ungesüßt	-2,77
Grapefruitsaft, ungesüßt	-2,60
Eisbergsalat	-2,56
Erdbeeren	-2,54
Äpfel	-2,36
Spargel	-2,35
Gurken	-2,30
Espresso, Aufguss	-2,30
Birnen	-2,21

Zitronensaft	-2,20
Apfelessig	-2,17
Rohrzucker braun	-2,08
Apfelsaft, ungesüßt	-2,03
Haselnüsse	-1,96
Nussnugatcreme	-1,94
Molke	-1,88
Rotwein	-1,82
Zwiebeln	-1,74
Weisswein, trocken	-1,73
Essiggurken	-1,45
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,40
Milkschokolade	-1,30
Weinessig, Balsamico-Essig	-1,26
Marmelade	-0,93
Mineralwasser mit Kohlensäure	-0,76
Tafelwasser	-0,72
Eis, Fruchteis, gemischt	-0,67
Sojamilch	-0,63
Grüner Tee, Aufguss	-0,45
Kakao, herg. aus Ente. Milch (3,5%)	-0,40
Honig	-0,39
Tofu	-0,33
Tee, Indisch, Aufguss	-0,30
Kräutertee	-0,24
Früchtetee, Aufguss	-0,24
Bier, dunkel	-0,23
Margarine	-0,15
Zucker, weiß	-0,06
Bier, Pilsener Art	-0,04
Sonnenblumenöl	-0,02
Buttermilch	-0,01
Olivenöl	0,02
Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,04

Naturjoghurt aus Vollmilch	0,05
Kondensmilch	0,05
Sahne, frisch, sauer	0,17
Bier, hell	0,20
Pistazien	0,26
Kefir	0,34
Kuhmilch 1,5%	0,39
Butter	0,49
Mandeln	0,76
Frischkäse	0,90
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,20
Erbsen	1,69
Cola	1,75
Eis, Milcheis, Vanille	2,26
Eiweiß	2,38
Buchweizen (ganzes Korn)	2,42
Hirse (ganzes Korn)	2,46
Roggenmischbrot	2,49
Cornflakes	2,63
Reis, geschält, gekocht	3,07
Mais (ganzes Korn)	3,24
Roggenknäckebrötchen	3,30
Sandkuchen	3,43
Roggenbrot (Vollkorn)	3,48
Pumpernickel	3,48
Roggenmehl (Typ 650)	3,52
Weizenmischbrot	3,75
Weißbrot	3,75
Reis, geschält	3,82
Weichkäse, Vollfettstufe	4,30
Zwieback	4,69
Linsen, grün und braun, getrocknet	4,81
Weizenmehl (Typ 405)	4,98
Weizenbrot (Vollkorn)	5,25

Vollkornbrot	5,30
Gerste (ganzes Korn)	5,58
Gans (reines Muskelfleisch)	5,89
Roggenvollkornmehl	5,90
Wienerwürstchen	6,03
Walnüsse	6,17
Eiernudeln	6,35
Erdnüsse, unbehandelt	6,68
Frankfurter	6,70
Spätzle	6,89
Makkaroni	6,89
Fleischwurst	7,00
Jagdwurst	7,20
Grahambrot	7,20
Zander	7,33
Bierschinken	7,48
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	7,50
Amaranth (Samen)	7,50
Shrimps	7,60
Kabeljaufilet	7,60
Schellfisch	7,94
Matjeshering	8,00
Weizenvollkornmehl	8,20
Hüttenkäse, Vollfettstufe	8,43
Cervelatwurst	8,43
Seezunge	8,47
Vollkornspaghetti	8,50
Schweinefleisch, mager	8,69
Hühnerfleisch	8,70
Karpfen	8,72
Salami	8,77
Rumpsteak, mager und fett	8,80
Quark	8,86
Krabben	8,88

Haferflocken (Vollkorn)	8,98
Kalbfleisch	9,00
Rotbarsch	9,08
Leberwurst	9,09
Hering	9,18
Heilbutt	9,44
Forelle, gedämpft	9,51
Hühnerei	9,96
Lachs	10,01
Wildkaninchen	10,15
Frühstücksfleisch, in Dosen	10,20
Aal geräuchert	10,35
Rindfleisch, mager	10,44
Lammfleisch (mager)	10,50
Ente	10,54
Truthahnfleisch	11,13
Corned beef, in Dosen	11,21
Camembert	12,28
Reis, ungeschält	12,50
Butterkäse (50% Fett i.Tr.)	13,09
Sardinen in Öl	13,50
Leber (Kalb)	14,99
Miesmuscheln	15,30
Leber (Schwein)	15,70
Leber (Rind)	16,61
Garnele	18,20
Edamer	18,51
Gouda	18,75
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	19,20
Emmentaler (45% Fett i.Tr.)	21,54
Schmelzkäse, natur	23,48
Eigelb	23,48
Parmesan	24,73
Cheddar, reduzierter Fettgehalt	26,40