



Nahrungsmitteltabelle - alphabetisch

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).

Aal geräuchert	10,35
Amaranth (Samen)	7,50
Ananas	-3,45
Äpfel	-2,36
Apfelessig	-2,17
Apfelsaft, ungesüßt	-2,03
Aprikosen	-5,15
Bananen	-7,46
Basilikum	-6,95
Bier, dunkel	-0,23
Bier, hell	0,20
Bier, Pilsener Art	-0,04
Bierschinken	7,48
Birnen	-2,21
Bitterschokolade	-11,45
Blumenkohl	-4,35
Bohnen, grün	-3,87
Broccoli	-4,64
Buchweizen (ganzes Korn)	2,42
Butter	0,49
Butterkäse (50% Fett i. Tr.)	13,09
Buttermilch	-0,01
Camembert	12,28

Cervelatwurst	8,43
Cheddar, reduzierter Fettgehalt	26,40
Chicorée	-3,15
Cola	1,75
Corned beef, in Dosen	11,21
Cornflakes	2,63
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	7,50
Edamer	18,51
Eiernudeln	6,35
Eigelb	23,48
Eis, Fruchteis, gemischt	-0,67
Eis, Milcheis, Vanille	2,26
Eisbergsalat	-2,56
Eiweiß	2,38
Emmentaler (45% Fett i.Tr.)	21,54
Ente	10,54
Erbsen	1,69
Erdbeeren	-2,54
Erdnüsse, unbehandelt	6,68
Espresso, Aufguss	-2,30
Essiggurken	-1,45
Feigen getrocknet	-20,18
Feldsalat	-6,62
Fenchel	-9,77
Fleischwurst	7,00
Forelle, gedämpft	9,51
Frankfurter	6,70
Frischkäse	0,90
Früchtetee, Aufguss	-0,24
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,20
Frühstücksfleisch, in Dosen	10,20
Gans (reines Muskelfleisch)	5,89
Garnele	18,20
Gemüsesaft	-3,60

Gerste (ganzes Korn)	5,58
Gouda	18,75
Grahambrot	7,20
Grapefruit	-3,07
Grapefruitsaft, ungesüßt	-2,60
Grüner Tee, Aufguss	-0,45
Grünkohl	-7,87
Gurken	-2,30
Haferflocken (Vollkorn)	8,98
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	19,20
Haselnüsse	-1,96
Heilbutt	9,44
Hering	9,18
Hirse (ganzes Korn)	2,46
Honig	-0,39
Hühnerei	9,96
Hühnerfleisch	8,70
Hüttenkäse, Vollfettstufe	8,43
Jagdwurst	7,20
Kabeljaufilet	7,60
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,40
Kakao, herg. aus Ente. Milch (3,5%)	-0,40
Kalbfleisch	9,00
Karotten, junge	-5,17
Karpfen	8,72
Kartoffeln	-6,14
Kefir	0,34
Kirschen	-3,71
Kiwi	-5,51
Knoblauch	-3,36
Kohlrabi	-6,79
Kondensmilch	0,05
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	-3,78
Krabben	8,88

Kräutertee	-0,24
Kuhmilch 1,5%	0,39
Lachs	10,01
Lammfleisch (mager)	10,50
Lauch (Porree)	-3,85
Leber (Kalb)	14,99
Leber (Rind)	16,61
Leber (Schwein)	15,70
Leberwurst	9,09
Linsen, grün und braun, getrocknet	4,81
Mais (ganzes Korn)	3,24
Makkaroni	6,89
Mandeln	0,76
Mango	-3,40
Margarine	-0,15
Marmelade	-0,93
Matjeshering	8,00
Miesmuscheln	15,30
Milchschokolade	-1,30
Mineralwasser mit Kohlensäure	-0,76
Möhrensaft	-4,80
Molke	-1,88
Naturjoghurt aus Vollmilch	0,05
Nussnugatcreme	-1,94
Olivenöl	0,02
Orangen	-3,17
Orangensaft, ungesüßt	-2,77
Paprikaschoten (rot)	-7,76
Parmesan	24,73
Petersilie	-15,50
Pfirsiche	-2,77
Pilze (Pfifferling)	-7,44
Pistazien	0,26
Pumpernickel	3,48

Quark	8,86
Radieschen	-4,50
Reis, geschält	3,82
Reis, geschält, gekocht	3,07
Reis, ungeschält	12,50
Rindfleisch, mager	10,44
Roggenbrot (Vollkorn)	3,48
Roggenknäckebrötchen	3,30
Roggenmehl (Typ 650)	3,52
Roggenmischbrot	2,49
Roggenvollkornmehl	5,90
Rohrzucker braun	-2,08
Rosenkohl	-4,59
Rosinen	-11,94
Rotbarsch	9,08
Rote-Rübe-Saft	-3,90
Rotwein	-1,82
Ruccola	-7,50
Rumpsteak, mager und fett	8,80
Sahne, frisch, sauer	0,17
Salami	8,77
Sandkuchen	3,43
Sardinen in Öl	13,50
Sauerkraut	-4,71
Schellfisch	7,94
Schmelzkäse, natur	23,48
Schnittlauch	-6,51
Schwarze Johannisbeeren	-6,14
Schweinefleisch, mager	8,69
Seezunge	8,47
Sellerie	-5,99
Shrimps	7,60
Sojabohnen	-9,07
Sojamilch	-0,63

Sonnenblumenöl	-0,02
Spargel	-2,35
Spätzle	6,89
Spinat	-12,08
Tafelwasser	-0,72
Tee, Indisch, Aufguss	-0,30
Tofu	-0,33
Tomaten	-4,17
Tomatensaft	-2,80
Traubensaft	-2,80
Truthahnfleisch	11,13
Vollkornbrot	5,30
Vollkornspaghetti	8,50
Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,04
Walnüsse	6,17
Wassermelonen	-2,84
Weichkäse, Vollfettstufe	4,30
Weinessig, Balsamico-Essig	-1,26
Weintrauben	-3,38
Weißbrot	3,75
Weisswein, trocken	-1,73
Weizenbrot (Vollkorn)	5,25
Weizenmehl (Typ 405)	4,98
Weizenmischbrot	3,75
Weizenvollkornmehl	8,20
Wienerwürstchen	6,03
Wildkaninchen	10,15
Zander	7,33
Zitronen	-3,05
Zitronensaft	-2,20
Zucchini	-3,88
Zucker, weiß	-0,06
Zwieback	4,69
Zwiebeln	-1,74