

Stark basisch wirkende Nahrungsmittel

Kartoffeln	Sauerampfer
Brechbohnen	Zwiebeln
Blumenkohl	Wirsing
Blumenkohl	frische Erbsen
Feldsalat	Spinat
Sellerie	Tomaten
Kopfsalat	Endiviensalat
Löwenzahn	Gurken
Rote Rüben	Rettich
Bananen	Mandarinen
Rosinen	getrocknete Feigen
weiße Bohnen	Soja-Produkte

Basische Getränke

Ungesüßter Apfelsaft
Ungesüßter Grapefruitsaft
Ungesüßter Orangensaft
Gemüsesäfte
Dunkles Bier
Helles Bier
Espresso (Aufguss)
Grüner Tee
Kräutertee
Mineralwasser ohne Kohlensäure
Zitronensaft
Limettensaft

Tabelle basenbildendes Obst

Äpfel	Mangos
Ananas	Mirabellen
Aprikosen	Nektarinen
Avocado	Oliven (grün, schwarz)
Bananen	Orangen
Birnen	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
frische Datteln	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	Stachelbeeren
Honigmelonen	Sternfrüchte
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Wassermelonen
Kirschen (sauer, süß;)	Weintrauben (weiß, rot)
Kiwis	Zitronen
Limetten	Zwetschgen
Mandarinen	

Tabelle basische Nüsse und basische Samen

Mandeln	Mandelmus
Erdmandeln	Maroni (Esskastanien)

Tabelle basenbildendes Gemüse und Pilze

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Maroni (Esskastanien)
Auberginen	Morchel/Mu-Err-Pilze
Austernpilz	Navetten (weiße Rübchen)
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Okraschotten
Blumenkohl	Paprika
Bohnen, grün	Pastinaken
Boviste	Petersilienwurzel
Brokkoli	Pfifferlinge
Champignon	Radicchio
Chicoree	Radieschen
Chinakohl	Rettich (weiß, schwarz)
Egerling	Romanesco (Blumenkohllart)
Erbsen, frisch	Rote Beete
Erdmandeln	Rotkohl
Fenchel	Schalotten
Frühlingszwiebeln	Schwarzwurzel
Grünkohl	Shiitake
Gurken	Steinpilze
Karotten	Süßkartoffeln
Kartoffeln	Spitzkohl (Zuckerhut)
Knoblauch	Trüffelpilz
Kohlrabi	Weißkohl
Kürbisarten	Wirsing
Lauch (Porree)	Zucchini
Mangold	Zwiebeln

Tabelle basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa-Sprossen	Linsen-Sprossen
Amaranth-Sprossen	Mungobohnen-Sprossen
Braunhirse-Sprossen	Broccoli-Sprossen
Bockshornklee-Sprossen	Rettich-Sprossen
Rucola-Sprossen	Adzukibohnen-Sprossen
Hirse-Sprossen	Senfsprossen
Koriander-Sprossen	Sonnenblumkerne-Sprossen
Kresse	Weizenkeimlinge
Leinsamen-Sprossen	Gerstenkeimlingen

Tabelle basische Kräuter und basische Salate

Basilikum	Lollo-Bionda-Salat
Bataviasalat	Majoran
Bohnenkraut	Meerrettich
Borretsch	Melde (spanischer Spinat)
Brennnessel	Melisse
Brunnenkresse	Muskatnuss
Chinakohl	Nelken
Chicoree	Oregano
Chilischoten	Petersilie
Dill	Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
Eichblattsalat	Pfefferminze
Eisbergsalat	Piment (Nelkenpfeffer)
Endivien	Portulak (Postelein)
Feldsalat	Radicchio
Fenchelsamen	Romanasalat
Friseesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Sauerampfer
Kerbel	Schnittlauch
Koriander	Schwarzkümmel
Kopfsalat	Sellerieblätter
Kreuzkümmel	Spinat, jung
Kümmel	Thymian
Kurkuma (Gelbwurz)	Vanille
Lattich	Ysop
Liebstöckel	Zimt
Löwenzahn	Zitronenmelisse
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten