

Basische Lebensmittel: Oft essen (80 oder 60 %)

Wasser

Mandeln, Paranüsse, Sesam, Leinsaat

Avocados

in Maßen: Quinoa, wilder Reis, Amaranth, Hirse, Buchweizen,

Weizen gras und Weizen grassaft

Miso, Tempeh

grüne Gemüsesorten und deren Säfte (z.B. Grünkohl, Spinat, Salate, Kohlsorten, das Grüne von Rüben, Endivie)

kaltgepresste Öle und in Öl eingelegte Oliven

Zitronen, Limetten, Grapefruits

Stevia, Agavensüße

Linsen und Bohnen (Ausnahme: Kichererben, Schwarze Bohnen sowie Sojabohnen und deren Erzeugnisse sind leicht säurehaltig, aber dennoch wertvoll für die Ernährung.; darum in Maßen aufnehmen)

rohe Tomaten (gekochte Tomaten enthalten Säure)

Wurzelgemüse: Süßkartoffeln, Rübensorten, Kohlrabi, Yamswurzel, Daikon (jap. Rettich)

Seegras, Sprossen

Tofu in Maßen (lieber Sojabohnen naturbelassen essen, z.B. in Form von Edamame)

Säurehaltig: Wenig (20 oder 40 %)

Alkohol, Chemikalien oder künstliche Erzeugnisse, (künstliche Süßungsmittel, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe etc.) Zigaretten, Kaffee, schwarzer Tee

stark verarbeitete Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, Snackriegel) und

Honig, Maissirup, Fructose, Brauner Zucker, Rohrohrzucker, weißer Zucker und alle einfachen Kohlenhydrate und versteckten Zuckerarten (stärkehaltiges wie Kartoffeln, Dextrose, Maissirup...)

Ketchup, Mayonnaise, Senf (letzteres nur in Maßen)

bearbeitete Fette (Margarine, Butter, sowie raffinierte Öle)

bearbeitete, geschälte Getreide in Form von weißem Brot, Pasta aus Hartweizen, weißem Reis

Limonade, Energy Getränke, isotonische Sportgetränke

Tafelsalz (Meersalz in Maßen ist in Ordnung) sowie gesalzene und geröstete Nüsse

Hefe und Hefeflocken

Essig (Ausnahme: Apfelessig in Rohkostqualität)

Sojasauce (sparsam verwenden und besser auf natriumarme Tamari oder glutenfreie Shoyu zurückgreifen)

Früchte mit hohem Fructoseanteil (akzeptabel in geringen Mengen sind Birnen, Beeren, Äpfel, Cantaloupe Melone, Grapefruit)