

Checkliste basische Lebensmittel 2

Alle Sprossen und Keime:

Gerstenkeimliinge
Dinkelkeimliinge
Roggenkeimliinge
Weizenkeimliinge
Linsensprossen
Senfsprossen
Rucolasprossen
Sonnenblumenkernsprossen
Rotkohlsprossen
Rettichsprossen
Radieschensprossen
Mungobohnensprossen

Pilze:

Alle essbaren Pilze

Basische Nüsse:

Erdmandeln
Mandeln
Mandelmus
Maroni (Esskastanien)

Basisches Eiweis:

Lupiunenmehl
Lupineneiweiss-Tabletten

Basische Nudeln:

Basische Konjac Nudeln

Basische Getränke:

Früchtesmoothies selbstgemacht
Grüne Smoothies
Kräutertees
Proteinshake mit Lupineneiweis
Wasser (Leitungswasser hat den PH Wert 7,0, neutral)
Wasser mit 1TI Apfelessig
Wasser mit Zitrone (200ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone mischen)

Gute Säurebildner:

Biogetreide in kleinen Mengen, z.B. Dinkel, Gerste verarbeitet in Keimbrot oder in Sprossenform

Getreideprodukte wie Bulgur und Couscous aus Dinkel, nicht aus Weizen!

Ansonsten Achtung: Meide Getreide!

Hirse

Hülsenfrüchte wie Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen.

Kakaopulver in hoher Qualität und selbstgemachte Schokolade.

Mais in Form von Polenta oder Maispasta.

Nüsse, wie Walnüsse, Haselnüsse, Macadamia, Paranüsse, Pekanüsse.

Ölsaaten, wie Leinsaat, Sesam, Hanfsaat

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn keimen lassen, dann werden sie basisch.

Tofu oder hochwertig fermentierte Bio-Sojaprodukte, z.B. Miso oder Tempeh.

Pseudogetreide, wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen.

Tierische Produkte aus der Biokultur in kleineren Mengen, wie Bio-Eier, Bio-Fisch.

Grüner Tee, zubereitet bei niedriger Temperatur und kurzer Ziehzeit.

Trinkschokolade, aus Mandelmilch oder rohem Kakaopulver.