

Checkliste Säure bildende Lebensmittel

Fertigprodukte aller Art aus konventioneller Erzeugung

Getreide und Getreideprodukte (auch Vollkornprodukte) aus den folgenden Getreide- bzw. Pseudogetreidearten

Dinkel
Gerste
Hafer
Mais
Quinoa
Reis
Roggen ungekeimt
Weizen

Brötchen
Brot
Bulgur
Couscous
Crunchy
Flocken
Gebäck
Grieß
Pizza
Polenta
Pops
Teigwaren
Weizeneiweiß (Seitan)

Hülsenfrüchte
Bohnen
Erbsen
Linsen
Sojabohnen

Produkte aus
Sojabohnen z. B.
Tofu (außer Bio)
Sojamilch und Sojawurst

Alle Nüsse außer Mandeln

Alternative Süßungsmittel
Ahornsirup
Agavendicksaft
Apfeldicksaft
Birndicksaft
Melasse etc. und synthetische Süßungsmittel

Essig, außer naturtrüber Apfelessig / Senf, außer Biosenf ohne säurebildende Zusätze

Honig
Normales Kakaopulver

Ketchup
Knoblauch

Rosenkohl
Spargel
Artischocken
Sauerkonserven wie
Sauerkraut (gekocht/pasteurisiert)

Zucker und alle Arten von Süßigkeiten und Eis

Säure bildende tierische Lebensmittel:

Eier

Fische und Schalentiere

Fleisch,
Fleischbrühe
Wurst

gehärtete, raffinierte
Fette und Öle
Margarine
billige Salatöle

Milch und Milchprodukte
Quark
Joghurt
Kefir
Käse

Säure bildende Getränke:

Alkohol

Eistee und
Früchtetee

Kaffee
Schwarzer Tee

Kakao

Kohlensäurehaltige
Mineralwässer
Limonaden
Coca Cola