

# Säure-Basen-Tabelle

Blau = säurebildend    schwarz = neutral    grün (mit Minuszeichen) = basisch.

Je höher der Wert (ohne Vorzeichen), desto stärker ist die Wirkung auf den Organismus.

## Getreide

Gerste, Graupen 5,85  
Gerste, Mehl 5,13  
Gerste, Mehl, gegart 1,56  
Grünkern 7,44  
Haferflocken 8,97  
Haferflocken, gegart 1,94  
Hafergrütze, gegart 3,10  
Hirse, gegart 3,73  
Hirse, Vollkornflocken 10,55  
Kleber (Gluten) 39,64  
Mais 3,43  
Mais, gegart 0,99  
Mais, Mehl 9,51  
Reis, gegart 1,30  
Reiskleie 25,10  
Reis parboiled, gegart 0,97  
Reis, ungeschält 7,93  
Roggen 3,16  
Schrot Type 1700 8,96  
Vollkornmehl 7,63  
Weizen 6,56  
Weizenflocken 6,56  
Weizen, gegart 2,10  
Weizenkeime 28,66  
Weizenkleie 9,43  
Weizenkleie, gegart 0,79  
Weizenmehl, Type 405 4,57  
Weizenstärke 0,49

## Brot

Baguette 3,68  
Brötchen mit Rosinen 2,34  
Brötchen-Roggenbrötchen 2,57  
Graubrot 2,80  
Knäckebrötchen 5,32  
Knäckebrötchen (Weizenschrot) 6,07  
Mais-Fladenbrot 5,90  
Pumpernickel 3,98  
Sechskornbrot 4,52  
Vollkornbrötchen mit Kleie 6,01  
Vollkornbrötchen mit Soja 5,03  
Vollkornbrote 3,98  
Weißbrot-Toastbrot 4,16

## Backwaren

Apfelstrudel -1,83  
Apfeltorte/Mürbeteig -0,88  
Baiser 1,25  
Biskuitrolle 3,42  
Biskuitschnitte 3,94  
Blätterteig 1,92  
Butterkeks 5,74  
Cremetorte 3,13  
Hefeteig 3,57  
Honigkuchen 3,25  
Käsekuchen/Hefeteig 3,05  
Käsesahnetorte 2,94  
Kräcker 17,68  
Kümmelstange 6,65  
Laugengebäck 16,40  
Löffelbiskuit 14,02  
Mürbeteig 2,46  
Nusskuchen 3,02  
Obstkuchen (allgemein) 0,10  
Pfefferkuchen 4,34  
Quark-Apfel-Torte 4,14  
Sachertorte 3,34  
Salzstangen 4,77  
Vollkornkeks 9,81  
Zwieback 5,09  
Zwiebelkuchen 2,94

## Cerealien, Müsli

Cornflakes 2,66  
Früchte-Müsli 2,67  
Gepufftes Getreide 7,74  
Haferflocken m. Tr.-Obst 5,12  
Müsli 3,79  
Puffreis 4,33  
Puffreis (Zucker/Honig) 3,88  
Puffweizen 7,74  
Schoko-Müsli 3,76

## Gemüse

Artischocke, gegart 0,76  
Auberginen -3,66  
Avocado -8,87

## Gemüse

Bambussprossen -2,78  
Blattspinat -12,83  
Blattspinat, gegart -7,40  
Bleichsellerie, Konserve -1,48  
Blumenkohl, gegart -2,98  
Borretsch -9,35  
Brokkoli, gegart -3,67  
Chicorée -3,05  
Chinakohl, gegart -0,62  
Eisbergsalat -2,48  
Endivien -5,19  
Feldsalat (Rapunzel) -6,69  
Fenchel, gegart -4,88  
Gemüsepaprika, gelb -3,49  
Gemüsepaprika, grün -2,44  
Gemüsepaprika, rot -4,08  
Getreidesprossen 1,72  
Gewürzgurken, Konserve -1,59  
Grünkohl, frisch gegart -2,89  
Grünkohl, Konserve -1,10  
Gurke -2,15  
Karottensalat, Konserve -3,56  
Knoblauch -4,39  
Knollensellerie, gegart -0,50  
Kohlgemüse -3,74  
Kohlrabi -6,96  
Kohlrabi, gegart -2,63  
Kohlrübe, gegart -1,38  
Kopfsalat -3,52  
Kürbis, gegart -4,69  
Löwenzahn, frisch -8,10  
Mangold -8,65  
Mangold, gegart -5,15  
Meerrettich -9,78  
Mixed Pickles -2,01  
Mohrrübe, frisch -5,17  
Mohrrübe, Konserve -2,71  
Oliven -1,31  
Palmenherz, gegart -0,61  
Paprikaschoten, gegart -1,85  
Porree, gegart -1,39

## Kräuter

Basilikum -6,69  
Beifuß -7,32  
Bohnenkraut -8,13  
Brennnessel -4,67  
Brunnenkresse -5,67  
Dill -11,95  
Estragon -9,34  
Lorbeer -2,66  
Majoran -7,73  
Oregano -9,53  
Petersilienblatt -17,79  
Pfefferminze -4,14  
Rosmarin -5,96  
Salbei -7,30  
Schnittlauch -7,17  
Suppengrün -4,50  
Thymian -5,57  
Zitronenmelisse -7,32

## Hülsenfrüchte

Bohnen dick, gegart 1,53  
Bohnen, grün, gegart -3,11  
Bohnen, grün, Konserve -1,36  
Bohnen, weiß, gegart -0,71  
Bohnensalat, Konserve -2,76  
Chinabohnen, reif -11,61  
Erbsen, grün, gegart 0,75  
Erbsen, grün, Konserve 1,81  
Erbsen, reif, gegart 2,81  
Kidney-Bohnen, Konserve -1,93  
Limabohne, gegart -1,31  
Linsen, reif, Konserve 1,18  
Linsen, gekeimt 2,73  
Linsen, gegart 2,99  
Sojabohnen, frisch 5,75  
Sojabohnen, Konserve 3,99  
Sojabohnen, gegart -0,80  
Stangenbohnen, grün -3,89  
Wachsbohnen, gegart -3,07

## Pilze

Austernpilz -3,45  
Champignon -0,83  
Champignon, Konserve -1,59  
Hallimasch -3,72  
Pfifferling -8,08  
Shiitakepilz -1,04  
Steinpilz -2,72

## Kartoffeln & Kartoffelprodukte

Kartoffelbrei (Kartoffeln) -10,21  
Kartoffelchips -14,77  
Kartoffeln, gesch., gegart -4,73  
Kartoffeln ungesch., gegart -4,33  
Pommes Frites -6,19

## Obst

Acerola -1,44  
Ananas -3,63  
Ananas, Konserve -2,25  
Apfel -2,62  
Aprikose -5,04  
Banane -7,52  
Banane, getrocknet -22,98  
Birne -2,06  
Brombeere -3,56  
Clementine -3,34  
Dattel -12,23  
Dattel, getrocknet -12,44  
Erdbeere -2,37  
Erdbeere, Konserve -0,91  
Feige, getrocknet -19,46  
Granatapfel -5,15  
Grapefruit -3,26  
Hagebutte -3,32  
Heidelbeere -0,94  
Himbeere -2,49  
Johannisbeere, rot -4,00  
Johannisbeere, schwarz -6,00  
Johannisbeere, weiß -4,80  
Kaki / Kakipflaume -2,57  
Kaktusbirne -2,95  
Kiwi -5,53  
Kumquat -2,67  
Limette -1,59  
Litchi -2,41  
Litchi, Konserve -1,32  
Mandarine -3,93

## Obst

Mango -3,74  
Melone -2,75  
Mirabelle -3,70  
Nektarine -3,41  
Orange / Apfelsine -3,19  
Pampelmuse -3,62  
Papaya -4,82  
Passionsfrucht (Maracuja) -3,92  
Pfirsich -2,62  
Pfirsich, gegart -2,17  
Pflaumen -3,99  
Preiselbeere -1,25  
Preiselbeere, Konserve -0,68  
Quitte, gegart -3,00  
Rhabarber -5,35  
Rhabarber, gegart -4,71  
Rosinen -11,58  
Sanddornbeere, gegart -2,70  
Sauerkirsche -1,53  
Stachelbeere -3,38  
Süßkirsche -3,63  
Wassermelone -2,75  
Zitrone -3,00  
Zuckermelone -5,63

## Nüsse / Samen

Buchecker -11,33  
Cashewnuss 3,47  
Maronen, gegart -3,08  
Erdnuss 6,54  
Erdnuss geröstet/gesalzen 5,82  
Erdnussflips 3,93  
Haselnuss -1,79  
Kokosfruchtfleisch, frisch -3,67  
Kürbiskern 14,53  
Leinsamen 13,75  
Macadamianuss 1,35  
Mandel, süß geröstet 3,61  
Mandel, süße -0,22  
Mohn -0,33  
Paranuss 12,26  
Pinienkern 11,59  
Pistazie, geröstet 0,0  
Sesam 3,13  
Sonnenblumenkerne 7,40  
Studentenfutter -1,55  
Walnüsse 6,38

## Süßwaren

Diätspeiseeis 0,53  
**Fruchtzucker 0,0**  
Geleefrüchte -2,89  
Gummibonbons -14,13  
Honig -0,33  
Kinderschokolade 2,45  
Konfitüre einfach -1,00  
Marmelade -1,00  
Milchschokolade -1,23  
**Milchzucker 0,0**  
Mohrenkopf 2,51  
Nougat -1,87  
Nougatcreme -2,18  
Schokolade -1,24  
Sirup -4,62  
Toffees -2,78  
**Traubenzucker 0,0**  
**Zucker, weiß 0,0**  
Zucker, brauner Rohzucker -2,02

## Getränke

Ananas-Fruchtsaft -3,19  
Aprikose-Fruchtsaft -4,27  
Cola, coffeinhaltig 1,74  
Cola, ohne Coffein 1,74  
Früchtetee -0,23  
Holunderbeersaft -3,51  
Johannisbeer-Fruchtnektar -0,82  
Kiwi Fruchtnektar -1,27  
Knollenselleriasaft -3,63  
Kokosmilch -5,64  
Limonaden, kalorienarm -0,22  
Mate-Tee (Getränk) -0,44  
Mohrrübensaft -4,83  
Mineralwasser -0,74  
Obst-Fruchtsaft -2,25  
Orangensaftlimonade -0,21  
Pfefferminztee -0,23  
Sanddornbeeren-Nektar -0,74  
Sauerkraut-Saft -4,22  
Spinat-Trunk -4,74  
Tee, grün -0,44  
Tee, schwarz -0,44  
Tomatensaft -3,69  
Trinkwasser -0,08  
Weintrauben-Fruchtsaft -2,72

## Bier / Wein

Altbierbowle -0,82  
**Bier 0,0**  
Bockbier, hell 0,98  
Burgunder -1,08  
Cognac -0,06  
Glühwein -0,82  
**Liköre 0,0**  
Malzbier -0,26  
Rotwein leicht -1,68  
Stout (Porter) -0,46  
Weißwein lieblich -2,14  
Weißwein trocken -1,68  
Weizenbier, obergärig -0,12

## Milchprodukte

Buttermilch 0,06  
Crème fraîche, 40 % Fett 0,13  
Dickmilch mit Früchten 0,89  
Dickmilch, entrahmt 0,22  
Eselsmilch 0,16  
Joghurt, entrahmt 0,18  
Joghurt, entrahmt/Früchte -0,11  
Joghurt, vollfett/Früchte -0,21  
**Joghurt, vollfett 0,0**  
Kefir, fettarm mit Früchten 0,08  
**Kefir, vollfett 0,0**  
Kondensmilch, mager 0,41  
Kuhmilch, entrahmt 0,48  
Kuhmilch 0,12  
**Milchspeiseeis 0,0**  
Molke -1,76  
Quark, Fettstufe 6,88  
Quark, Halbfettstufe 7,61  
Quark, Magerstufe 8,89  
Sahne, 30% Fett 0,13  
Sauermolke -2,25  
Saure Sahne, 40 % Fett 0,13  
Schafsmilch 2,00  
**Stutenmilch 0,0**  
Ziegenmilch -0,20

## Käse

Appenzeller, Rahmstufe 17,71  
Blauschimmel, Rahmstufe 13,91  
Brie, 70% F.i.Tr. 8,25  
Brie, Rahmstufe 8,66  
Butterkäse, Vollfettstufe 13,31  
Camembert, 70% F.i.Tr. 8,07  
Camembert, Halbfett 21,71  
Edamer, Dreiviertelfett 19,45  
Emmentaler, Vollfettstufe 22,71  
Feta 12,12  
Frischkäse, 70% F.i.Tr. 5,85  
Gorgonzola 9,00  
Gouda, Fettstufe 19,18  
Hartkäse, Dreiviertelfett 32,88  
Hartkäse, Magerstufe 30,61  
Hartkäse, Vollfettstufe 22,71  
Hüttenkäse, Halbfettstufe 8,43  
Hüttenkäse, Magerstufe 9,22  
Mozzarella 11,62  
Parmesan, Dreiviertelfett 32,88  
Raclette, Rahmstufe 17,07  
Roquefort 13,49  
Schafskäse 12,12  
Scheiblettenkäse 25,92  
Schmelzkäse, Halbfett 43,47  
Schmelzkäsezubereitung 36,18  
Schnittkäse, Fettstufe 19,97  
Tilsiter, Dreiviertelfett 21,52  
Tilsiter, Magerstufe 28,83  
Weichkäse, 70% F.i.Tr. 8,25

## Fleisch

Corned Beef 11,79  
Fleischkäse 7,42  
Fleischsalat 6,64  
Hacksteak 6,37  
Hauskaninchen, gegart 13,29  
Kalb Fleisch, gegart 15,41  
Kalb Keule, gegart 16,52  
Kalbsrouladen 8,96  
Leberkäse 7,97  
Leberpastete 10,14  
Rind, Filet, gegart 14,91  
Rind, Filetsteak 8,63  
Rindfleisch, gegart 15,28  
Rinder-Gulasch, gegart 16,70  
Rinder Hackfleisch, gegart 14,20  
Rindsroulade, gegart 15,28

## Fleisch

Rinder-Gulasch, gegart 16,70  
Rinder Hackfleisch, gegart 14,20  
Rindsroulade, gegart 15,28  
Rinderschnitzel, mager 8,98  
Rind, Steak, gegart 15,36  
Schaffleisch, gegart 15,67  
Schinkenroulade 7,91  
Schnecken, gegart 0,99  
Schweinebauch, geräu. 6,88  
Schweinefilet, gegart 14,75  
Wildschweinfleisch 7,58

## Geflügel

Brathähnchen, gegart 12,55  
Ente, gegart 15,33  
Gans, gegart 8,30  
Hühnerei, Eigelb 24,46  
Hühnerei, Eiweiß 2,58  
Hühnerei, gekocht 10,76

## Fleischgerichte / Wurst

Corned Beef 11,79  
Fleischkäse einfach 7,42  
Fleischsalat Grundlage 6,64  
Kalbsrouladen 8,96  
Leberkäse 7,97  
Leberpastete 10,14  
Pfälzer Saumagen 3,41  
Schinkenroulade 7,91  
Berliner Knacker 6,72  
Bockwurst 6,43  
Bratwurst geräuchert 7,97  
Brühwurst 6,43  
Cabanossi 6,18  
Cervelatwurst 9,06  
Gänseleber in Aspik 11,52  
Jagdwurst 6,67  
Kalbsleberwurst 10,13  
Mettwurst, grob 6,84  
Mettwurst, luftgetrocknet 7,88  
Mortadella 7,57  
Salami 7,36  
Schinkenwurst 6,88  
Streichmettwurst 7,06  
Teewurst 5,81  
Weißwurst 6,19

## Fisch

Aal, gegart 12,81  
Aal, geräuchert 10,84  
Aal, Konserve 8,04  
Bismarckhering, Konserve 7,78  
Schillerlocke 11,12  
Fischrogen, gegart 24,17  
Forelle, geräuchert 11,19  
Hering, gebraten 10,93  
Hering, Konserve in Öl 7,12  
Heringsfilet, Matjesart 8,91  
Hummer, frisch gegart 11,98  
Hummer, gegart 11,98  
Kabeljau 7,63  
Karpfen, frisch gebraten 10,60  
Krabben, frisch 8,92  
Lachs, geräuchert 11,44  
Lachs, Konserve in Öl 8,00  
Makrele, gebraten 11,24  
Matjeshering, gesalzen 6,39  
Sardelle, geräuchert 9,71  
Sardine 8,62  
Scholle, gebraten 10,41  
Sprotte, geräuchert 8,39  
Thunfisch, geräuchert 10,72  
Thunfisch, Konserve 7,24

## Fette / Öle

Butter 0,52  
Diät-Halbfettmargarine 0,75  
**Erdnussöl 0,0**  
**Haselnussöl 0,0**  
**Kürbiskernöl 0,0**  
**Lebertran 0,0**  
**Leinöl 0,0**  
Maiskeimöl -0,20  
Margarine halbfett 0,75  
Mayonnaise 80% Fett 1,46  
**Olivenöl 0,0**  
**Palmkernfett 0,0**  
**Palmöl 0,0**  
Rinderschmalz/-fett 0,44  
Sesamöl -0,43  
Sheabutter -2,42  
**Sojaöl 0,0**  
**Sonnenblumenöl 0,0**  
**Traubenkernöl 0,0**  
**Weizenkeimöl 0,0**

## Teigwaren

Nudelteig, gegart 3,45  
Spaghetti 7,56  
Teigwaren, Hartgrieß geg. 3,31  
Teigwaren ohne Ei 6,30  
Vollkornteigwaren, gegart 5,07

## Sonstiges

Apfelessig -2,12  
Bockshornklee -0,93  
Brühe, instant 19,48  
Erdbeerkonfitüre -0,93  
Essig -1,22  
Fleischsuppe, Brühwürfel 19,48  
Gelatine 40,41  
Gewürze -14,54  
Gewürze aus Kräutern -48,33  
Glutamat 48,39  
Hühnersuppe klar instant 19,48  
Pudding -0,21  
Kümmel -18,04  
Kurkuma-Gewürz -45,49  
Maggi 24,45  
Obstessig -2,12  
Pfeffer -24,65  
Senf 2,72  
Salz, Speisesalz -0,87  
Salz, Meersalz -2,72  
Salz, Kräutersalz -3,69  
Suppenwürze 24,45  
Tofu 0,71  
Tomatenketchup -10,30  
Tomatenmark -19,79