

# Basenglück-Liste

## Gemüse-Basenflut

Alge (Afa, Chlorella, Kelp,  
Konjak, Spirulina, Wakame)

Artischocke

Aubergine

Austernpilz

Blumenkohl

Brokkoli

Champignon

Chicoree

Chinakohl

Erbsen (frisch)

Fenchel

Frühlingszwiebel

Grünkohl

Gurke

Karotte/Möhre

Kartoffel

Knoblauch

Kohlrabi

Kürbis

Lauch/Porree

Mangold

Morchel/Mu-Err-Pilz

-

## "Deine tägliche Basenfülle"

### Obst-Basenflut

Apfel

Ananas

Aprikose

Avocado

Banane

Birne

Blaubeere

Clementine

Datteln

Erdbeere

Feige

Grapefruit

Heidelbeere

Himbeere

Honigmelone

Johannisbeere

Kirsche

Kiwi

Limette

### Sprossen-Keime-Basenflut

Alfalfa-Sprossen

Amaranth-Keimlinge

Bockshornklee-Sprossen

Braunhirse-Keimlinge

Brokkoli-Sprossen

Buchweizen-Keimlinge

Dinkel-Keimlinge

Gersten-Keimlinge

Hirse-Sprossen

Leinsamen-Sprossen

Linsen-Sprossen

Mungbohnen-Sprossen

Rotkohl-Sprossen

Rucola-Sprossen

Senf-Sprossen

Sonnenblumen-Sprossen

Quinoa-Keimlinge

### Nüsse-Samen-Basenflut

### Kräuter-Salat-Basenflut

Brennnessel

Brunnenkresse

Chicoree

Chili

Dill

Eichblattsalat

Eisbergsalat

Endivie

Feldsalat

Fenchelgrün

Friseesalat

Ingwer

Kapern

Kerbel

Koriander

Kopfsalat

Kresse

Kurkuma

Liebstöckel

Morchel/Mu-Err-Pilz  
Okra  
Paprika (rot/gelb)  
Pastinake  
Pfifferling  
Petersilienwurzel  
Radieschen  
Rettich  
Romanesco  
Rosenkohl  
Rote Beete  
Rotkohl  
Schalotte  
Schwarzwurzel  
Shiitake  
Stangensellerie  
Steinpilz  
Spitzkohl  
Tomate  
Topinambur  
Trüffel  
Weißkohl  
Wirsing  
Zucchini  
Zwiebel

Limette  
Mandarine  
Mango  
Mirabelle  
Nektarine  
Olive (schwarz)  
Orange  
Pampelmuse  
Papaya  
Pfirsich  
Pflaume  
Preiselbeere  
Quitte  
Reineclaude  
Stachelbeere  
Sternfrüchte  
Wassermelone  
Weintraube  
Zitrone  
Zwetschgen

#### **Nüsse-Samen-Basenflut**

Erdmandeln  
junge Kokosnuss  
Mandelmus  
Mandeln (eingeweicht)  
Maroni  
Pflanzenmilch aus diesen  
Zutaten

#### **Eiweiß-Basenflut**

Algen  
Gräser  
Lupine  
Sprossen  
Wildkräuter

#### **Süße-Basenflut**

Stevia frisch/getrocknet  
Trockenfrüchte  
Frischer Sirup aus Trockenfrüchten und Wasser  
Xylit/Erythrit

Liebstöckel  
Löwenzahn  
Lollo-Salat  
Majoran  
Melde  
Melisse  
Oregano  
Petersilie  
Pfefferminz  
Rosmarin  
Rauke  
Rucola  
Salbei  
Sauerampfer  
Schnittlauch  
Selleriegrün  
Thymian  
Zuckerhut

[www.birthe-basischgesund.com](http://www.birthe-basischgesund.com)



*Basenglück-Liste*

## "Dauerhaft meiden bzw sehr einschränken!"

### **Schlechte Säurebildner**

Auszugsmehle, Grieß, Semmelmehl und Stärke

Backkakao oder Kakaomixgetränke

Dicksäfte (Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Traubensüße, Reissirup...)

Eier aus konventioneller Landwirtschaft

erhitzte Fette/Öle

Fastfood und Fertiggerichte

Fisch und Meeresfrüchte

Fleisch und Wurstwaren

geröstete Nüsse / Saaten und das Öl daraus

Honig (konventionell)

Pflanzenöl (Raps, Soja, Maiskeim, Sonnenblume,...)

Margarine und andere gehärtete Fette

Milch und Milchprodukte (Joghurt, Käse, Schmand, Sauerrahm, Quark...)

Seitanprodukte

Sojaprodukte (bis auf hochwertig fermentierte Produkte)

Zucker

[www.birthe-basischgesund.com](http://www.birthe-basischgesund.com)



## "Dauerhaft meiden bzw sehr einschränken!"

### **Schlechte Säurebildner**

Auszugsmehle, Grieß, Semmelmehl und Stärke

Backkakao oder Kakaomixgetränke

Dicksäfte (Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Traubensüße, Reissirup...)

Eier aus konventioneller Landwirtschaft

erhitzte Fette/Öle

Fastfood und Fertiggerichte

Fisch und Meeresfrüchte

Fleisch und Wurstwaren

geröstete Nüsse / Saaten und das Öl daraus

Honig (konventionell)

Pflanzenöl (Raps, Soja, Maiskeim, Sonnenblume,...)

Margarine und andere gehärtete Fette

Milch und Milchprodukte (Joghurt, Käse, Schmand, Sauerrahm, Quark...)

Seitanprodukte

Sojaprodukte (bis auf hochwertig fermentierte Produkte)

Zucker

[www.birthe-basischgesund.com](http://www.birthe-basischgesund.com)

