

Diät bei Übersäuerung des Körpers

Leicht sauer:	Stark sauer:	Leicht basisch:	Stark basisch:
Reis, ungeschält	Reis, geschält	Grünkohl	Bohnen
Graupen	Zucker	Pilze	Spinat
Graubrot	Kuchen	Spargel	Sellerie
Süßwasserfisch	Schokolade	Zwiebel	Tomate
Gans und Ente	Bonbons	Blumenkohl	Endivie
Erdnüsse	Limonaden	Wirsing	Kopfsalat
Rosenkohl	Schweinefleisch	Feldsalat	Rote Beete
Weizengrieß	Schinken	Schwarzwurzel	Mandarine
Haferflocken	Rischwurst	Rettich, weiß	Rosine
Weißbrot	Salami	Kohlrabi Apfel	Hagebutte
Zwieback	Hühnerei	Birne	Weißer Bohnen
Vollkornbrot	Kalbfleisch	Kirsche	Sojamehl
Lammfleisch	Rindfleisch	Sauerkirsche	Chicorée
Putenfleisch	Alkohol	Ananas	Sojabohnen
Hühnerfleisch	zuckerhaltige Getränke	Dattel	Löwenzahn
Putenschinken	Hartkäse	Quark	Sojasprossen
Paranüsse	Joghurt	Zwetschge	Gurke
Walnüsse	Roggenmehl	Himbeere	Rettich, schwarz
Mineralwasser mit	Meeresfisch	Mango	Feige
Kohlensäure	Kaffee	Melone	
Margarine	Schwarztee	jegliche Beeren-Sorten	
Artischocke		Banane	
H-Milch		Pflaume	
Reisstärke		Pfirsich	
Weizenmehl		Aprikose	
Nudeln		Traube	
Knäckebrot		Orange	
Butter		Zitrone	
		Kuhmilch	
		Ziegenmilch	
		Molke	
		Schafsmilch	
		Sojamilch	
		Kürbiskerne	
		Sonnenblumenkerne	
		Olivenöl, kaltgepresst	
		Rotkohl	
		Rhabarber	
		Porree	
		Brunnenkresse	
		Dill	
		Schnittlauch	
		Zucchini	
		Erbsen	
		Kartoffel	
		Meerrettich	
		Karotte	
		Linsen	
		Frisch gepresste	
		Obstsäfte	
		Gemüsesäfte	
		Kräutertee	