



Basenüberschüssige Ernährung

Isabel Brandau



Lebensmittel, die 80 – 90 % Deiner Nahrung ausmachen sollten

Basenbildendes Gemüse am besten in Bioqualität:

- ② Algen
- ② Artischocken
- ② Auberginen
- ② Bohnen, grün
- ② Brokkoli
- ② Chicorée
- ② Erbsen, frisch
- ② Fenchel
- ② Frühlingszwiebeln
- ② Gurken
- ② Karotten
- ② Kartoffeln
- ② Knoblauch
- ② Kohl aller Art
- ② Kürbis
- ② Lauch
- ② Mangold
- ② Oliven
- ② Paprika
- ② Pastinaken
- ② Petersilienwurzel
- ② Pilze
- ② Radieschen
- ② Rettich
- ② Rosenkohl
- ② Rote Beete
- ② Schwarzwurzel
- ② Spargel
- ② Sprossen und Keime
- ② Staudensellerie
- ② Süsskartoffeln
- ② Tomaten
- ② Wirsing
- ② Zucchini
- ② Zwiebeln



Basenbildendes Obst am besten in Bioqualität

- ② Äpfel
- ② Ananas
- ② Aprikosen
- ② Avocado
- ② Bananen
- ② Birnen
- ② Datteln
- ② Erdbeeren
- ② Feigen
- ② Grapefruits
- ② Heidelbeeren
- ② Himbeeren
- ② Johannisbeeren
- ② Kirschen
- ② Kiwis
- ② Limetten
- ② Mandarinen
- ② Mangos
- ② Melonen
- ② Orangen
- ② Papayas
- ② Pfirsiche
- ② Pflaumen
- ② Preiselbeeren
- ② Quitten
- ② Reineclauden
- ② Stachelbeeren
- ② Trockenfrüchte
- ② Weintrauben
- ② Zitronen



Basenbildende Kräuter, Gewürze und Blattsalate

- ⌚ Bohnenkraut
- ⌚ Brennessel
- ⌚ Chilischoten
- ⌚ Dill
- ⌚ Eisbergsalat
- ⌚ Endivien
- ⌚ Feldsalat
- ⌚ Ingwer
- ⌚ Kapern
- ⌚ Kardamom
- ⌚ Kerbel
- ⌚ Koriander
- ⌚ Kopfsalat
- ⌚ Kresse
- ⌚ Kreuzkümmel
- ⌚ Kümmel
- ⌚ Kurkuma
- ⌚ Liebstöckel
- ⌚ Löwenzahn
- ⌚ Majoran
- ⌚ Meerrettich
- ⌚ Melisse
- ⌚ Muskatnuss
- ⌚ Nelken
- ⌚ Oregano
- ⌚ Petersilie
- ⌚ Pfeffer
- ⌚ Pfefferminze
- ⌚ Piment
- ⌚ Rosmarin
- ⌚ Rucola
- ⌚ Safran
- ⌚ Salbei
- ⌚ Sauerampfer
- ⌚ Schnittlauch
- ⌚ Schwarzkümmel
- ⌚ Sellerieblätter
- ⌚ Thymian
- ⌚ Vanille
- ⌚ Zimt
- ⌚ Zitronenmelisse



Basenbildende Nüsse

- ⌚ Erdmandeln
- ⌚ Esskastanien
- ⌚ Mandeln

Lebensmittel, die 10 - 20 % Deiner Ernährung ausmachen sollten

Gesunde säurebildende Lebensmittel am besten in Bioqualität

- ② Eier aus biologischer Haltung
- ② Fisch am besten einheimisch
- ② Getreideprodukte wie Brot und Nudeln am besten Vollkorn, gekeimt aus Kamut, Gerste, Dinkel und Roggen, Buchweizen, Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth
- ② Grüntee und Matcha
- ② Haferflocken
- ② Hirse
- ② Hülsenfrüchte
- ② Mais
- ② Nüsse (Paranüsse, Macadamia, Walnüsse, Pecannüsse, Cashews...)
- ② Saaten (Sesam, Leinsamen, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Chiasamen...)
- ② Schokolade mit sehr hohem Kakaoanteil
- ② Sojaprodukte fermentiert (Bio-Tofu, Bio-Tempeh und Bio-Miso)



Vermeide darüber hinaus alle tierischen Lebensmittel aus konventioneller Tierhaltung sowie Sojaprodukte, die nicht in Bioqualität sind. Auch Erdnüsse und Essig solltest Du äußerst selten verzehren, sie enthalten sehr viele ungesunde Säuren.

Viel Freude bei Deiner „Basenüberschüssigen Ernährung“ wünscht Dir

Isabel