

Basische Ernährung Tabelle PDF

Lebensmittel	PRAL-Wert (pro 100 g)	Einstufung	Hinweis
Spinat	-14,0	Basisch	Reich an Chlorophyll und Eisen
Brokkoli	-5,0	Basisch	Unterstützt die Leberfunktion
Banane	-6,9	Basisch	Gute Kaliumquelle
Avocado	-8,0	Basisch	Enthält gesunde Fette
Kartoffel (gekocht)	-4,0	Basisch	Basisch trotz Stärke
Zitrone	-2,5	Basisch	Trotz saurem Geschmack basenbildend
Mandeln	-2,2	Leicht basisch	Reich an Magnesium
Quinoa	-1,0	Neutral/basisch	Glutenfrei, nährstoffreich
Hirse	-0,5	Neutral/basisch	Gut verträglich
Amaranth	-0,1	Neutral/basisch	Eiweißreich
Weißbrot	+3,5	Säurebildend	Enthält wenig Ballaststoffe
Rindfleisch	+9,5	Säurebildend	Enthält schwefelhaltige Aminosäuren
Käse (Hartkäse)	+19,2	Stark säurebildend	Hoher Protein- und Phosphatgehalt
Eier	+8,2	Säurebildend	Moderat genießen
Cola	+2,5	Säurebildend	Phosphorsäure, Zucker
Kaffee (schwarz)	+1,4	Säurebildend	Wirkt entwässernd
Zucker (raffiniert)	+1,0	Säurebildend	Keine Mikronährstoffe