

Basisches Obst

Äpfel	Mangos
Ananas	Mirabellen
Aprikosen	Nektarinen
Aprikose	Oliven (grün, schwarz)
Bananen	Orangen
Birnen	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
frische Datteln	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Pampelmuse	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	Rhabarba
Honigmelonen	Stachelbeeren
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Sternfrüchte
Kirschen (sauer, süß;)	Wassermelonen
Kiwis	Weintrauben (weiß, rot)
Limetten	Zitronen
Mandarinen	Zwetschgen

Basisches Gemüse und Pilze

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Navetten (weiße Rübchen)
Auberginen	Okraschotten
Austernpilz	Paprika
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Pastinaken
Blumenkohl	Petersilienwurzel
Bohnen, grün	Pfifferling
Boviste	Radicchio
Brokkoli	Radieschen
Champignon	Rettich (weiß, schwarz)
Chicoree	Romanesco (Blumenkohlart)
Chinakohl	Rote Beete
Egerling	Rotkohl
Erbsen, frisch	Schalotten
Fenchel	Schwarzwurzel
Frühlingszwiebeln	Shiitake
Grünkohl	Spinat
Gurken	Spitzkohl (Zuckerhut)

Karotten
Kartoffeln
Kohlrabi
Kürbisarten
Lauch (Porree)
Mangold
Morchel
Mu-Err-Pilze

Steinpilz
Süßkartoffeln
Tomaten
Trüffelpilz
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

Basische Kräuter und Salate

Basilikum
Bataviasalat
Bohnenkraut
Borretsch
Brennnessel
Brunnenkresse
Chinakohl
Chicoree
Chilischoten
Dill
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endivien
Feldsalat
Fenchelsamen
Friseesalat
Gartenkresse
Ingwer
Kapern
Kardamom
Kerbel
Koriander
Kopfsalat
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkuma (Gelbwurz)
Lattich
Liebstöckel
Löwenzahn
Lollo-Rosso-Salat

Lollo-Bionda-Salat
Majoran
Meerrettich
Melde (spanischer Spinat)
Melisse
Muskatnuss
Nelken
Oregano
Petersilie
Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
Pfefferminze
Piment (Nelkenpfeffer)
Portulak (Postelein)
Radicchio
Romanasalat
Rosmarin
Rucola (Rauke)
Safran
Salbei
Sauerampfer
Schnittlauch
Schwarzkümmel
Sellerieblätter
Spinat, jung
Thymian
Vanille
Ysop
Zimt
Zitronenmelisse
Zucchini Blüten

Basische Sprossen und Keime

Alfalfa	
Amaranth	Mungobohnen
Buchweizen	Reis
Dinkel	Rosabi (Kohlrabiart)
Fenchelsamen	Rotklee
Gerste	Rucola
Hafer	Sesam (ungeschält)
Hirse	Senf
Kichererbsen	Sojabohnen
Koriandersamen	Sonnenblumkerne
Kresse	Weizen
Leinsamen	

Basische Nüsse und Samen

Kürbiskerne	Sesam
Mandeln	Sesammus (Tahin)
Mandelmus	Sesamsalz (Gomasio)
Mohnsamens	Walnüsse (frische)

Saure Lebensmittel immer mit Basenspender kombinieren

- Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, Fische und Schalentiere
- Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten
- Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- alle Nüsse außer Mandeln und frischen Walnüssen
- alle Arten von Getreide und Getreideprodukten, wie Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Brot und anderes Gebäck sowie Vollkornprodukte, Dinkel, Soja, Amaranth und Quinoa
- Zucker, Süßigkeiten, Speiseeis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis, Honig
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle
- kohlenstoffhaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola
- Bohnenkaffee, Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee
- Schwarzer, grüner, weißer Tee, Eistee, Früchtetee
- Alkohol