

Übersicht / Einteilung der Lebensmittel

	Gemüse	Obst / Früchte	Milch-produkte	Fette	Fleisch / Eier / Käse	Zucker-Süßwaren / Nüsse	Getreide-Mehlprodukte	Getränke	
Basische Lebensmittel	Brunnenkresse Chicoree Eisbergsalat Esskastanien Feldsalat Fenchel Grüne Bohnen Gurke Karotten Kartoffeln Knoblauch Kopfsalat Kürbis Lauch Lauchzwiebel Löwenzahn Meerrettich Oliven Radieschen Rhabarber Rote Beete Rotkraut Schnittlauch Sellerie Spinat Tomaten Zucchini	Ananas Aprikose Avocado Banane Birne Brombeere Dattel Feige Grapefruit Hagebutte Johannisbeere Kiwi Mandarine Orange Pflaume Preiselbeere Rosinen Trauben Wassermelone Zitrone		Leinöl Kokosöl			Bienenhonig Mandeln Kürbiskerne Sonnenblumenkerne	Kartoffelstärke Sojamehl Tofu	Mineralwasser (ohne Sprudel) Gemüsesaft Kräutertee Obstsaft (frisch und ohne Zusätze) Smoothies

<p>Saure Lebensmittel</p>	<p>Artischocke Erbsen Grünkohl Linsen Mais Rosenkohl Spargel</p>	<p>Unreifes Obst</p>	<p>Buttermilch Camembert Frischkäse Hartkäse H-Milch Kefir Magermilch Molke Quark Schafsmilch Schmelzkäse Parmesan Vollmilch Ziegenmilch</p>	<p>gehärtete Fette (Margarine, Bratfette)</p>	<p>Binnenfische Ei Geflügel Kalb Lachs (geräuchert) Leber Reh Rind Salami Schinken Seefisch Wurst</p>	<p>Erdnüsse Paranüsse Walnüsse Zucker</p>	<p>Brötchen Cornflakes Eierteigwaren Griess Grünkern Haferflocken Hirse Knäckebrot Maismehl Nudeln Reis Roggenbrot Vollkornteig- waren Weissbrot Weizenmehl-, Mischbrot-, Vollkornbrot-,</p>	<p>Bier, dunkel Cola Kaffee Liköre Limonaden Schwarztee Sekt Weisswein</p>
<p>Neutrale Lebensmittel</p>	<p>Blumenkohl Kürbis Paprika Pilze Rettich Rotkraut Sojabohnen Wirsing Zwiebeln</p>	<p>Apfel Erdbeere Himbeere Johannis rot Pflirsich Sauerkirsche Stachelbeere</p>	<p>Süssrahmbut- ter Sahne Saure Sahne</p>	<p>Butter Distelöl Kernöle Olivenöl Sonnenblu- menöl</p>				<p>Leitungswasser Rotwein (trocken) Vollbier Weizenbier</p>