



FASTENZEIT

Säurebildner:

- Zucker
- Süßigkeiten, Eis
- Fleisch (auch Geflügel)
- Wurst
- Milch, -produkte: Käse, Joghurt, Quark
- Raffinierte Öle und Fette (z. B. Maiskeimöl)
- Alkohol
- Limonaden, Cola
- Kohlensäurehaltige Getränke (auch Wasser)
- Softdrinks
- Kaffee (auch entkoffeiniert)
- Schwarzer Tee
- Nudeln
- Weißmehlprodukte wie Pizza
- Reis
- Soja und Sojaprodukte

Schwach Säure bildend:

- Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Spargel

Genau hinschauen:

- Nüsse
außer Mandeln, Zedernüsse
- Getreide
außer frisch gekeimtes Getreide
- Tomaten roh
außer gedämpft oder gekocht

Nur beim „Basenfasten“ meiden:

- Butter, Sahne
- Knoblauch

Basenbildner:

- Gemüse (saisonal, reif)
- Kartoffeln
- Obst (saisonal, reif)
- Rohkostsalate
- Leitungswasser und stille Mineralwässer
- Keimlinge, Sprossen
- Kräuter, Gewürze
- Mandeln, frische Walnüsse
- Amaranth, Buchweizen, Quinoa
- Alle Blattsalate der Saison
- Alle Pilze
- Alle Trockenfrüchte – ungeschwefelt!
- Alle kalt gepressten Öle

Samen:

- Sesamsamen, Hanfsamen,
- Kürbiskerne, Leinsamen,
- Sonnenblumenkerne

- Kokosnuss, -flocken, -milch
- Maronen
- Erdmandelflocken
- Oliven
- Weizenkeime

Wichtig zu wissen:

In jedem gesunden Stoffwechsel fallen täglich Säuren an, die abgebaut werden müssen. Es ist daher notwendig, wesentlich mehr Basen- als Säurebildner aufzunehmen. Optimal ist das Verhältnis Säurebildner zu Basenbildner 20:80.