

SÄUREN (-) UND BASEN (+) IN DEN NAHRUNGSMITTELN

Gemüse

Rosenkohl	-9,9
Artischocke	-4,3
Erbsen, reif	-3,4
Wirsing, weiß	-0,6
Grünkohl im März	+0,2
Grünkohl im Dezember	+4,0
Rotkraut	+6,3
Rhabarber (nur Stengel)	+6,3
Porreeknollen	+7,2
Brunnenkresse	+7,7
Schnittlauch	+8,3
Schnittbohnen	+8,7
Porreeblätter	+11,2
Sauerampfer	+11,5
Brechbohnen, grün	+11,5
Spargel	+1,1
Zwiebel	+3,0
Blumenkohl	+3,1
Wirsing, grün	+4,5
Feldsalat	+4,8
Erbsen, frisch	+5,1
Spinat, Ende Mai	+13,1
Sellerie	+13,3
Tomate	+13,6
Kopfsalat, frisch aus Freiland	+14,1
Endivie, frisch aus Freiland	+14,5
Löwenzahn	+22,7
Gurke, frisch aus Freiland	+31,5

Kartoffeln, Wurzelgemüse

Schwarzwurzel	+1,5
Rettich, weiß, im Frühjahr	+3,1
Kohlrübe	+3,1
Kartoffel (mag. bon.)	+4,7
Kartoffel (Blaublüher)	+8,1
Kohlrabi	+5,1
Meerrettich	+6,8
Karotte	+9,5
Rote Rüben, frisch	+11,3
Rettich, schwarz, im Sommer	+39,4

Andere Eiweißträger

Schweinefleisch	-38,0
Kalbfleisch	-35,0
Rindfleisch	-34,5
Seefisch	-20,0
Süßwasserfisch	-11,8
Putenfleisch	-10,5
Steinpilze	+4,0
Pfifferlinge	+4,5

Beim Hühnerei unterscheiden sich die Werte je nach Fütterung zwischen Minus 18,0 bis 22,0 (Mittelwert 20)

Früchte

Apfel, reif	+4,1
Johannisbeere, rot	+2,4
Johannisbeere, schwarz	+6,1
Erdbeere	+3,1
Birne	+3,2
Kirsche, sauer	+3,5
Kirsche, süß	+4,4
Ananas	+4,6
Datteln	+4,7
Banane, unreif	+4,8
Mirabellen	+4,9
Zwetschgen	+4,9
Himbeere	+5,1
Heidelbeere	+5,3
Pflaumen, süß	+5,8
Pfirsich	+6,4
Aprikose	+6,6
Preiselbeere	+7,0
Brombeere	+7,2
Trauben, reif	+7,6
Stachelbeere, reif	+7,7
Korinthen	+8,2
Apfelsinen	+9,2
Zitrone	+9,9
Banane, reif	+10,1
Mandarine	+11,5
Rosinen	+15,1
Hagebutten	+15,5
Feigen, getrocknet	+27,5

Dosenfrüchte (auch Selbstgemachtes) weisen ernährungsphysiologisch starke Minuswerte auf. Tiefkühlobst wird durch den Kälteschock zwar wertgeschädigt, behält jedoch weitgehend Restwerte.

Milch und Milcherzeugnisse

Hartkäse	-18,1
Quark	-17,3
Sahne	-3,9
H-Milch	-1,0
Buttermilch	+1,3
Ziegenmilch	+2,4
Molke	+2,6
Schafsmilch	+3,2
Kuhmilch (Vorzugsmilch)	+4,5

Fette

Margarine	-7,5
Butter	-3,9

Speiseöle sind von der Wertigkeit höchst unterschiedlich. Dabei liegen Raffinadeöle höher im Minus als erstgepresste Öle.

Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte

Reis, geschält	-39,1
Roggenmehl, Auszug	-16,4
Graupen	-13,7
Reis, naturbelassen	-12,5
Weizengrieß	-10,1
Haferflocken	-9,2
Nudeln, weiß	-5,9
Grünkern, Suppengrieß	-4,6
Reisstärke	-4,6
Buchweizengrütze	-3,7
Weizenmehl, Auszug	-2,6
Nudeln, Vollkorn	-2,0
Nudeln, Soja	-0,2
Kartoffelstärke	+2,0
Linsen	+6,0
Weißbohnen	+12,1
Soja-Mehl	+12,8
Soja-Granulat	+24,0
Soja-Nüsse	+26,5
Soja-Reinlecithin	+38,0

Bei Soja-Produkten gibt es je nach der Fertigungsart und dem Herkunftsland große Qualitätsunterschiede.

Brot, Zwieback

Schwarzbrot (Graubrot)	-17,0
Weißbrot	-10,0
Kommißbrot	-7,3
Zwieback, weiß	-6,5
Schrothbrot	-6,1
Vollkornbrot	-6,0
Vollwertbrot	-4,5
Knäckebrötchen	-3,7
Zwieback (Vollkorn)	-2,2
Vollkornknäcke	-0,5

Nüsse

Erdnüsse	-12,7
Paranüsse	-8,8
Walnüsse	-8,0
Mandeln, süß	-0,6
Haselnüsse	-0,2

Sonstige Säurebildner

Alle Arten von Alkohol, wobei z. B. Schnaps höher im Minus liegt als Wein und Bier, Bohnenkaffee, Schwarztee, alle Marmeladen, Schokoladenerzeugnisse.

immler☆☆☆

NATURPRODUKTE

D-87534 Oberstaufen

T: +49 (0)83 86 - 96 05 64