

Stark säurebildend	Schwach säurebildend	Basenbildend	
Wurst	Äpfel	Alfalfa	Mandeln
Geflügel	Ananas	Artischocken	Paranüsse
Kalbfleisch	Aprikosen	Auberginen	Sesam
Lammfleisch	Bananen	Blattkohl	Sonnenblumenkerne
Rindfleisch	Birnen	Blumenkohl	Weizenkerne
Organfleisch	Cranberries	Broccoli	
Schweinefleisch	Erdbeeren	Chili	Basilikum
Wildfleisch	Granatäpfel	Chlorella	Koriander
Salzwasserfisch	Hagebutten	Endivien	Minze
	Heidelbeeren	Erbsen	Schnittlauch
Fast Food	Himbeeren	Blumen (essbar)	Thymian
Obst aus Dosen	Johannisbeeren	Feldsalat	Pfeffer
Fertiggerichte	Kirschen	Gerstengras	Curry
Hefe	Mandarinen	Grüne Bohnen	Himalayasalz
	Mango	Grünkohl	Meersalz
Buttermilch	Melonen	Gurken	Senfkörner
Eier	Mirabellen	Hafer	Ingwer
Hüttenkäse	Orangen	Karotten	Zimt
Käse	Papaya	Kartoffeln	Stevia
Joghurt	Pfirsiche	Knoblauch	
Quark	Pflaumen	Kohlrabi	Avocadoöl
Sahne	Stachelbeeren	Kopfsalat	Borretschöl
	Weintrauben	Kürbis	Kokosöl
Weißbrot		Lauch	Leinsamenöl
Weißes Mehl	Apfelessig	Mangold	Mandelöl
Weißer Reis	Buchweizen	Meerrettich	Nachtkerzenöl
Mais-/Speisenstärke	Brauner Reis	Paprika	Olivensöl
Backwaren	Dinkel	Pastinaken	Traubenkernöl
	Haferflocken	Radieschen	
Süßstoffe	Linsen	Rettich	Gemüsesaft (frisch)
Honig	Mungobohnen	Rhabarber	Hafermilch
Fructose	Sojabohnen	Rosenkohl	Mandelmilch
Laktose	Vollkornbrot	Rote Beete	Sojamilch
Zucker	Weißer Bohnen	Rotkohl	Kräutertee
Melasse	Wilder Reis	Rucola	
Weingummi		Sauerampfer	Avocado
Schokolade	Haselnüsse	Schwarzwurzel	Grapefruit
Eiscreme	Macadamianüsse	Sellerie	Kokosnuss
	Pekannüsse	Sojasprossen	Limetten
Essig	Pinienkerne	Spargel	Zitronen
Ketchup	Walnüsse	Spinat	
Mayonnaise		Spirulina	Trockenobst:
Senf	Apfeldicksaft	Tomaten	Aprikosen
Sojasauce	Birndicksaft	Weißkohl	Datteln
		Zucchini	Feigen, Rosinen
Kaffee	Sonnenblumenöl	Zwiebeln	
Schwarzer Tee	Walnussöl		
Alkoholika		Buchweizenmehl	
Energy Drinks		Dinkelmehl	
Fruchtsäfte (Pckg)		Hirsemehl	
Getränke (CO ₂)		Sojamehl	
Getränke (H ₃ PO ₄)		Fenchel	
		Kümmel	
Margarine		Kürbiskern	
Butter		Leinsamen	
Pistazien			
Erd-/Cashewnüsse			