



Haus für Yoga & Gesundheit

info@haus-fuer-yoga.de

www.haus-fuer-yoga.de

Tabelle basenbildendes Obst

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

Tabelle basenbildendes Gemüse

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Okraschoten
Artischocken	Paprika
Auberginen	Pastinaken
Austernpilz	Petersilienwurzel
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Radieschen
<u>Blumenkohl</u>	Rettich (weiss, schwarz)
Bohnen, grün	Romanesco (Blumenkohllart)
<u>Brokkoli</u>	Rosenkohl
Chicoree	Rote Bete

1



Haus für Yoga & Gesundheit

Martinshütter Weg 16

D-41352 Korschenbroich/Kleinenbroich

fon: 02161 999 30 76



Haus für Yoga & Gesundheit

info@haus-fuer-yoga.de

www.haus-fuer-yoga.de

Chinakohl
Erbsen, frisch

Rotkohl
Schalotten

Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbisarten
Lauch (Porree)
Mangold
Navetten (weisse Rübchen)

Schwarzwurzel
Spargel
Spitzkohl (Zuckerhut)
Süßkartoffeln
Tomate (roh)
Weisskohl
Wirsing
Steinpilze
Zucchini
Zwiebeln

Tabelle basenbildende Pilze

Austernpilz
Champignon
Morchel/Mu-Err-Pilze
Pfifferlinge

Shiitake
Steinpilze
Trüffelpilz
...und viele andere

Tabelle basische Kräuter und basische Salate

Basilikum
Bataviasalat
Bohnenkraut
Borretsch
Brennnessel
Brunnenkresse
Chinakohl
Chicoree

Lattich
Liebstöckel
Löwenzahn
Lollo-Salate (Biondo/Rosso)
Majoran
Meerrettich
Melde (Spanischer Salat)
Melisse

2



Haus für Yoga & Gesundheit

Martinshütter Weg 16

D-41352 Korschenbroich/Kleinenbroich

fon: 02161 999 30 76



Haus für Yoga & Gesundheit

info@haus-fuer-yoga.de

www.haus-fuer-yoga.de

Chilischoten
Dill
Eichblattsalat
Eisbergsalat

Muskatnuss
Nelken
Oregano
Petersilie

Endivien
Feldsalat
Fenchelsamen
Friseesalat
Gartenkresse
Ingwer
Kapern
Kardamom
Kerbel
Koriander
Kopfsalat
Kresse
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkuma (Gelbwurz)
Lattich
Liebstöckel
Löwenzahn
Lollo-Salate (Biondo/Rosso)

Pfeffer (alle Arten)
Pfefferminze
Piment
Rosmarin
Rucola (Rauke)
Safran
Salbei
Sauerampfer
Schnittlauch
Schwarzkümmel
Sellerieblätter
Thymian
Vanille
Wildpflanzen, Wildkräuter
Ysop
Zimt
Zitronenmelisse
Zuckerhut (bitterer Wintersalat)
...und viele andere

Tabelle basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa-Sprossen
Bockhornklee-Sprossen
Braunhirse-Sprossen
Broccoli-Sprossen
Dinkelkeimlinge
Gerstenkeimlinge

Radieschen-Sprossen
Rettich-Sprossen
Roggenkeimlinge
Rotkohl-Sprossen
Rucola-Sprossen
Senfsprossen

3



Haus für Yoga & Gesundheit

Martinshütter Weg 16

D-41352 Korschenbroich/Kleinenbroich

fon: 02161 999 30 76



Haus für Yoga & Gesundheit

info@haus-fuer-yoga.de

www.haus-fuer-yoga.de

Hirse-Sprossen

Leinsamen-Sprossen

Linsen-Sprossen

Mungobohnen-Sprossen

Sonnenblumkerne-Sprossen

Weizenkeimlinge

...und viele andere

Tabelle basische Nüsse und basische Samen

Erdmandeln

Mandelmus

Mandeln

Maroni (Esskastanien)

Hinweis

Alle anderen Nüsse/Samen/Ölsaaten gehören zu den guten Säurebildnern. Ihr Säurepotential kann durch Einweichen über Nacht, also kurzes Ankeimen noch weiter vermindert werden.

Basisches Eiweiss

Lupineneiweiss-Tabletten

Lupinenmehl

Basische Nudeln

Basische Konjac-Nudeln (auch Konjaknudeln oder Shirataki-Nudeln)

Basische Getränke

- Fruchtesmoothies (selbst gemacht)
- Grüne Smoothies (selbst gemacht)
- Kräutertees
- Proteinshake mit Lupinenprotein
- Wasser
- Wasser mit 1 TL Apfelessig
- Zitronenwasser (500 ml Wasser mit dem Saft einer Zitrone)



Haus für Yoga & Gesundheit

Martinshütter Weg 16

D-41352 Korschenbroich/Kleinenbroich

fon: 02161 999 30 76