

Lebensmittel-Booklet

EIN SERVICE VON

APOTHECUMplus

Legende

HOCH = stark säure-/ basenhaltig
MÄSSIG = mäßig säure-/ basenhaltig
NIEDRIG = kaum säure-/ basenhaltig

Folgende **ROTHINTERLEGTE**

Lebensmittelgruppen sind sauer. Versuchen Sie maximal **20%** Ihres Speiseplanes mit Lebensmitteln und Getränken aus dieser Gruppe zu decken.

GETREIDEPRODUKTE

alte Getreidesorten	NIEDRIG
Einkorn	NIEDRIG
Emmer	NIEDRIG
Farro (ganz)	NIEDRIG
Farro (Körner)	MÄSSIG
Gerste (ganz)	MÄSSIG
Gerstenmehl	MÄSSIG
Hafer	MÄSSIG
Haferbrei	NIEDRIG
Hafermehl	NIEDRIG
Hirse	NIEDRIG
Kleie	NIEDRIG
Kleie (Getreide)	MÄSSIG
Mais (frisch)	NIEDRIG
Mais (verarbeitet)	MÄSSIG
Malz	HOCH
Nudeln	MÄSSIG
Reis (weiß)	NIEDRIG
Reismehl	NIEDRIG
Reiswaffeln	NIEDRIG
Roggen	MÄSSIG
Sojamehl	NIEDRIG
Vollkornbrot	MÄSSIG
Weizen	MÄSSIG

Weizenmehl	HOCH
FLEISCH	
Ente	MÄSSIG
Hase	MÄSSIG
Hühnerfleisch	MÄSSIG
Kalbfleisch	HOCH
Lammfleisch	MÄSSIG
Leber	MÄSSIG
Rindfleisch	HOCH
Schinken	HOCH
Schweinefleisch	HOCH
Schweineschmalz	MÄSSIG
Seitan (Weizengluten)	MÄSSIG
Speck	HOCH
Steak	MÄSSIG
Truthahn	MÄSSIG
Wild	MÄSSIG
Wurst	HOCH
Wurstaufschnitt	HOCH
Ziege	MÄSSIG

FERMENTIERTE + EINGELEGTE LM

Essiggurkerl	NIEDRIG
Kefir	MÄSSIG
Kombucha	MÄSSIG
Lassi	MÄSSIG
Miso	MÄSSIG
Natto	NIEDRIG
Rote Rüben	NIEDRIG
Tamari (Sojasauce)	NIEDRIG
Tempeh	NIEDRIG

MILCHPRODUKTE + KÄSE

Butter	MÄSSIG
Butter (Sommerbutter)	NIEDRIG
Butterschmalz	NIEDRIG

Camembert	HOCH
Cheddar	HOCH
Ei (ganz)	HOCH
Eiklar	HOCH
Frischkäse	HOCH
Gouda	HOCH
Hüttenkäse	HOCH
Joghurt	MÄSSIG
Käse	HOCH
Magermilch	HOCH
Margarine	HOCH
Milch (Kuhmilch)	HOCH
Molke	NIEDRIG
Mozzarella	HOCH
Rahm	HOCH
Sauerrahm	HOCH
Sojajoghurt	NIEDRIG
Speiseeis	HOCH
vegane Käse	MÄSSIG
Ziegenkäse	MÄSSIG
Ziegenmilch	NIEDRIG

GEMÜSE + PILZE

Kartoffeln	NIEDRIG
Pilze	HOCH
Rhabarber	NIEDRIG
Yams	NIEDRIG

ALGEN + SEETANG

Agar	NIEDRIG
Hijiki	NIEDRIG
Kombu	NIEDRIG
Wakame	NIEDRIG

FISCH

Austern	HOCH
Barsch	MÄSSIG

Barsch (Meer)	NIEDRIG
Blaufisch	MÄSSIG
Dorsch	MÄSSIG
Flunder	NIEDRIG
Goldmakrele (Mahi Mahi)	NIEDRIG
Hai	HOCH
Hering	NIEDRIG
Hummer	HOCH
Jakobsmuscheln	MÄSSIG
Kabeljau	NIEDRIG
Kaiserbarsch	MÄSSIG
Krabben	HOCH
Lachs (Atlantisch)	NIEDRIG
Lachs (eingelegt)	NIEDRIG
Makrele	MÄSSIG
Marlin	HOCH
Miesmuscheln	HOCH
Muscheln	HOCH
Rochen	NIEDRIG
Seezunge	NIEDRIG
Schellfisch	NIEDRIG
Schnapper	NIEDRIG
Schwertfisch	HOCH
Sebastes	NIEDRIG
Seezunge	NIEDRIG
Shrimps	HOCH
Thunfisch	MÄSSIG
Thunfisch Dose	HOCH
Torpedobarsch	MÄSSIG
Wels	MÄSSIG
Wittling	NIEDRIG
Wolfsbarsch	HOCH
Zackenbarsch	HOCH
Zander	NIEDRIG

FRÜCHTE

Ananas	HOCH
--------	-------------

Äpfel	MÄSSIG
Bananen	MÄSSIG
Birnen	MÄSSIG
Blaubeeren	NIEDRIG
Cranberrys/Preiselbeeren	NIEDRIG
Dörrpflaume	HOCH
Erdbeeren	NIEDRIG
frische Datteln	NIEDRIG
frische Feigen	MÄSSIG
gedörrte Äpfel	NIEDRIG
getrocknete Cranberrys	HOCH
getrocknete Feigen	HOCH
getrocknete Früchte	HOCH
getrocknete Marillen	HOCH
grüne Äpfel	NIEDRIG
Guaven	NIEDRIG
Himbeeren	NIEDRIG
Jakobsfrucht	MÄSSIG
Johannisbeeren	HOCH
Khakifrukt	NIEDRIG
Kirschen	NIEDRIG
Kiwis	NIEDRIG
Mandarinen	MÄSSIG
Tangerinen	NIEDRIG
Mangos	MÄSSIG
Mangostane	MÄSSIG
Marillen	MÄSSIG
Nektarinen	NIEDRIG
Orangen	MÄSSIG
Papayas	NIEDRIG
Pfirsiche	MÄSSIG
Pflaumen	NIEDRIG
reife Oliven	NIEDRIG
Rosinen	HOCH
Schwarzbeeren	NIEDRIG
Weichseln	NIEDRIG
Weintrauben	MÄSSIG

Zuckermelone	NIEDRIG
GETRÄNKE	
alkoholische Mixgetränke	HOCH
Ananassaft	HOCH
Bier	HOCH
Birnen-saft	MÄSSIG
Energydrinks	HOCH
Espresso	MÄSSIG
frischgepresster Fruchtsaft	MÄSSIG
Fruchtsaft (industriell)	HOCH
grüner Fruchtsaft	MÄSSIG
Getränke mit Kohlensäure	MÄSSIG
Getränke ohne Koffein	NIEDRIG
Grüner Smoothie (ohne Frucht)	NIEDRIG
grüner Tee	NIEDRIG
Kaffee	HOCH
Kaffee (ohne Koffein)	HOCH
Kakao	MÄSSIG
Leitungswasser	NIEDRIG
Matcha	NIEDRIG
Milch (Kuhmilch)	HOCH
Milkshake	HOCH
Mineralwasser	HOCH
Orangensaft	MÄSSIG
Reismilch (ungesüßt)	NIEDRIG
Rotwein	MÄSSIG
Schwarzer Tee	MÄSSIG
Scotch	HOCH
Softdrinks	HOCH
Sojamilch (ungesüßt)	NIEDRIG
Spirituosen	MÄSSIG
Sportgetränke	MÄSSIG
Starkbier	HOCH
Traubensaft	MÄSSIG
Wasser (aus der Flasche)	MÄSSIG
weißer Tee	MÄSSIG
Weißwein	HOCH
Wodka	HOCH

ÖLE + ESSIGE

Balsamico	HOCH
Erdnussöl	HOCH
Essig	HOCH

pflanzliche Öle	MÄSSIG
Rapsöl	MÄSSIG
Sojaöl	NIEDRIG
Sonnenblumenkernöl	NIEDRIG
Traubenkernöl	NIEDRIG

NÜSSE, NUSSBUTTER, & SAMEN

Erdnüsse	HOCH
Erdnussbutter	HOCH
geröstete Mandeln	NIEDRIG
Paranüsse	NIEDRIG
Pekannuss	NIEDRIG
Sojanuss	NIEDRIG
Walnüsse	NIEDRIG

KRÄUTER + GEWÜRZE

Meersalz	MÄSSIG
Speisesalz	HOCH

BOHNEN/ HÜLSENFRÜCHTE

Tofu (Fermentiert)	NIEDRIG
--------------------	---------

INDUSTRIELL VERARB. LM + GEWÜRZE

Baked Beans	MÄSSIG
Burritos	HOCH
Chicken Nuggets	HOCH
Corned Beef	HOCH
Couscous	MÄSSIG
Cracker (Weißmehl)	HOCH
Cranberrysauce/	
Preiselbeersauce	HOCH
eingelegetes, süß saures	
Gemüse	MÄSSIG
Eingemachtes	HOCH
Früchtekuchen	HOCH
Glutamat	HOCH
Hot Dogs	HOCH
Hühnersandwich	HOCH
Hühnersuppe	HOCH
Kartoffelchips	HOCH
Kartoffelpuffer, Rösti	HOCH
Ketchup	HOCH
Kraut	NIEDRIG
Lasagne	HOCH

Leberwurst	HOCH
Macaroni	HOCH
Mais-Chips	HOCH
Marmelade	HOCH
Mayonnaise	HOCH
Palatschinken	HOCH
Pastrami	HOCH
Pefferoni	HOCH
Pizza	HOCH
Pommes Frites	HOCH
Popcorn	NIEDRIG
Pudding	HOCH
Roggen-Cracker	MÄSSIG
Salatdressing	MÄSSIG
Senf	NIEDRIG
Sojasauce	MÄSSIG
Spaghetti	HOCH
Tabasco	HOCH
Tacos	HOCH
Tomatenpaste	MÄSSIG
Tomatensauce	MÄSSIG
Tortilla	HOCH
Wasabi	MÄSSIG
Worcester Sauce	HOCH
Wurst (Schwein)	HOCH

GEBACKENES + DESSERTS

Apfelkuchen	HOCH
Bagels	HOCH
Blätterteiggebäck	HOCH
Brezel	HOCH
Brownies	HOCH
Cheese Cake	HOCH
Cookies	HOCH
Croissants	HOCH
Donuts	HOCH
Grissini	HOCH
Karottenkuchen	HOCH
Kekse	HOCH
Muffins	HOCH
Pita (Vollkornmehl)	MÄSSIG
Pita (Weißmehl)	HOCH
Plundergebäck	HOCH
Pumpnickelbrot	MÄSSIG

Roggenbrot	MÄSSIG
Tapioca	MÄSSIG
Vollkornbrot	MÄSSIG
Weißes Brot	HOCH

SÜSSUNGSMITTEL

Agave	MÄSSIG
Ahornsirup	HOCH
Aspartam	HOCH
brauner Zucker	MÄSSIG
Gelee	HOCH
Honig (natürlich)	MÄSSIG
Honig (verarbeitet)	HOCH
Johannisbrot	MÄSSIG
Kakao	HOCH
Kokosnussmilch	NIEDRIG
Kokoszucker	NIEDRIG
künstliche Süßungsmittel	HOCH
Melasse/Sirup	HOCH
Reismalz	HOCH
Reissirup	HOCH
Rohrzucker	MÄSSIG
Saccharin	MÄSSIG
Schokolade (> 80%)	NIEDRIG
Schokoladenmilch	HOCH
Süßstoff	HOCH
Würfelzucker	HOCH
weißer Zucker	HOCH

Folgende **BLAUHINTERLEGTE** Lebensmittelgruppen sind basisch. Versuchen Sie **80%** oder mehr in Ihren Speiseplan zu integrieren.

GEWÜRZE

Artischocken	MÄSSIG
Blattkohl	HOCH
Blattsalat	HOCH
Blaukraut	MÄSSIG
Brokkoli	HOCH
Brunnenkresse	HOCH
Chicoree	MÄSSIG
Chilis (Jalapeno)	NIEDRIG

Chinakohl	MÄSSIG
Choi Sum	MÄSSIG
Daikon Rettich	HOCH
Edamame	NIEDRIG
Endiviansalat	HOCH
Erbsen	NIEDRIG
Fisolen	MÄSSIG
Frühkartoffeln	NIEDRIG
Frühlingszwiebel	MÄSSIG
Gerstengras	HOCH
Gräser	HOCH
Große Klette	HOCH
Grünkohl	HOCH
Gurke	HOCH
Kaiserschoten	MÄSSIG
Karfiol	MÄSSIG
Karotten	NIEDRIG
Knoblauch	NIEDRIG
Kohl	MÄSSIG
Kohlrabi	HOCH
Kohlrüben	MÄSSIG
Kohlsprossen	MÄSSIG
Kopfsalat	HOCH
Lauch	MÄSSIG
Lotuswurzel	HOCH
Löwenzahnblätter	HOCH
Mangold	HOCH
Melanzani	MÄSSIG
Okra	MÄSSIG
Pak Choi	HOCH
Paprika (Capsicum)	HOCH
Pastinaken	NIEDRIG
Römersalat	HOCH
Rote Rübe	MÄSSIG
Rote Zwiebel	MÄSSIG
Salatgemüse	HOCH
Sareptasenf	HOCH
Sellerie	HOCH
Spargel	HOCH
Speiserübe	HOCH
Spinat	HOCH
Sprossen	HOCH
Topinambur	MÄSSIG
Weißkohl	MÄSSIG

Weizenras	HOCH
Yamsbohne	NIEDRIG
Zitronengras	MÄSSIG
Zucchini	MÄSSIG
Zwiebel	NIEDRIG

ALGEN + SEETANG

Arame	NIEDRIG
Blaualgen	MÄSSIG
Chlorella	HOCH
Nori Seetang	HOCH
Rotalge	NIEDRIG
Seetang	HOCH
Spirulina	MÄSSIG

FISCH

Alaska-Seelachs	NIEDRIG
Forelle	NIEDRIG
Sardinen	NIEDRIG

KÖRNER + GETREIDE

Amaranth	NIEDRIG
Brauner Reis	NIEDRIG
Buchweizen	NIEDRIG
Buchweizenmehl	NIEDRIG
Dinkel	NIEDRIG
Hafer	NIEDRIG
Haferflocken	NIEDRIG
Haferschleim	NIEDRIG
Hanfsamenmehl	NIEDRIG
Kamut	NIEDRIG
Quinoa	MÄSSIG
Wildreis	NIEDRIG

NÜSSE, NUSSBUTTER + SAMEN

Cashewbutter	NIEDRIG
Cashewnüsse	NIEDRIG
Chiasamen	HOCH
Dillsamen	NIEDRIG
Fenchelsamen	MÄSSIG
Flachssamen	MÄSSIG
Hanfsamen	HOCH
Haselnüsse	NIEDRIG
Kardamomsamen	MÄSSIG

Kastanien	NIEDRIG
Kokosnussbutter	MÄSSIG
Koriandersamen	NIEDRIG
Kreuzkümmelsamen	MÄSSIG
Kürbiskerne	MÄSSIG
Macadamianüsse	NIEDRIG
Mandelbutter (Roh)	MÄSSIG
Mandeln (Roh)	MÄSSIG
Öldistelsamen	NIEDRIG
Pinienkerne	NIEDRIG
Pistazien	NIEDRIG
Selleriesamen	NIEDRIG
Sesamkörner	NIEDRIG
Sonnenblumenkerne	NIEDRIG
Tahini (Sesampaste)	NIEDRIG

FRÜCHTE

Avocado	HOCH
frische Kokosnüsse	MÄSSIG
Granatapfel	NIEDRIG
Grapefruit	NIEDRIG
Limetten	MÄSSIG
Oliven (grün)	NIEDRIG
Tomaten	MÄSSIG
Wassermelonen	NIEDRIG
Zitronen	MÄSSIG

GETRÄNKE

Gemüsesaft	HOCH
Ginsengtee	NIEDRIG
Granatapfelsaft	MÄSSIG
Grapefruitsaft	NIEDRIG
Grüner Smoothie (mit Früchten und gesunden Fetten)	MÄSSIG
Grüner Smoothie (o. Früchte)	HOCH
Hanfmilch	MÄSSIG
Ingwertee	NIEDRIG
Ionisiertes Wasser	HOCH
Kamillente	NIEDRIG
Karottensaft	NIEDRIG
koffeinfreier Tee	NIEDRIG
Kokosmilch (ungesüßt)	NIEDRIG
Kokoswasser	MÄSSIG
Kräutertee	NIEDRIG

Limettenwasser	MÄSSIG
Mandelmilch (ungesüßt)	NIEDRIG
Tomatensaft	NIEDRIG
Wasser (gefiltert)	NIEDRIG
Zitronensaft (frisch)	MÄSSIG

ÖLE + ESSIGE

Apfelweinessig	NIEDRIG
Avocadoöl	MÄSSIG
Distelöl	NIEDRIG
Fischöl (Omega 3)	HOCH
Flachssamenöl	MÄSSIG
Kokosnussauce	NIEDRIG
Kokosöl (kaltgepresst)	HOCH
Macademiaöl	NIEDRIG
Olivenöl (Extra Vergine)	NIEDRIG
Omega 3-6-9 - Fettsäuren	HOCH
Sesamöl	NIEDRIG

MILCHPRODUKTE + KÄSE

Kokoscreme	NIEDRIG
Kokosnussjoghurt	NIEDRIG

KRÄUTER + GEWÜRZE

Basilikum	MÄSSIG
Cayennepfeffer	NIEDRIG
Chilipulver	MÄSSIG
Curry	MÄSSIG
Dill	MÄSSIG
Estragon	MÄSSIG
Fenchel	MÄSSIG
Hawaiianisches Salz (Schwarz)	HOCH
Himalaya-Salz	MÄSSIG
Ingwer	HOCH
Kardamom	MÄSSIG
Keltisches Meersalz	MÄSSIG
Koriander	HOCH
Koriander	MÄSSIG
Kreuzkümmel	MÄSSIG
Kümmelsamen	MÄSSIG
Kurkuma	HOCH
Lorbeer	NIEDRIG
Marjoran	MÄSSIG
Meersalz (unbehandelt)	MÄSSIG

Minze	MÄSSIG
Muskatnuss	MÄSSIG
Oregano	MÄSSIG
Paprika	MÄSSIG
Petersilie	HOCH
Pfeffer (schwarz)	MÄSSIG
Rucola	HOCH
Salbei	MÄSSIG
Schnittlauch	MÄSSIG
Thymian	MÄSSIG
Zimt	MÄSSIG

BOHNEN/ HÜLSENFRÜCHTE

Ackerbohnen	NIEDRIG
Adzuki Bohnen	NIEDRIG
Augenbohnen	NIEDRIG
Bohnen	NIEDRIG
Bohnensprossen	HOCH
Erbsen	NIEDRIG
Feldbohne	NIEDRIG
Fisole	NIEDRIG
Hummus (frisch)	MÄSSIG
Kakaobohnen	NIEDRIG
Kichererbsen	NIEDRIG
Kidneybohnen	NIEDRIG
Lakritze	NIEDRIG
Limabohnen	NIEDRIG
Linsen	NIEDRIG
Mungbohnen	NIEDRIG
Rotklee	NIEDRIG
Schwarze Bohnen	NIEDRIG
Sojabohnen	
(nicht genetisch verändert)	MÄSSIG
Tofu (nicht fermentiert)	NIEDRIG
Wachsbohnen	MÄSSIG
Weißer Bohnen	MÄSSIG
weiße Kidneybohne	NIEDRIG

INDUSTRIELL VERARB. LM + GEWÜRZE

Bohnen (Konserve)	NIEDRIG
-------------------	---------

GEBACKENES + DESSERTS

Natron	HOCH
Vollkornbrot	MÄSSIG

SÜSSUNGSMITTEL

Bienenbrot (Perga)	NIEDRIG
Kakao (roh)	NIEDRIG
Lo Han (Mönchsfucht)	NIEDRIG
Stevia	NIEDRIG

Ein Service von

APOTHECUMplus