

## Basenbildende Nahrungsmittel (erlaubt):

- Reifes Gemüse (mit Ausnahme von Hülsenfrüchten, Spargel, Rosenkohl und Artischocken)
- Alle Salate
- Kartoffeln
- Pilze
- Kräuter und Gewürze
- Frische Samen, Keime und Sprossen
- Jegliches reife Obst auch getrocknete (ungeschwefelte) Früchte
- Mandeln und Mandelmehl, Walnüsse
- Oliven, Algen und Blütenpollen
- Esskastanien
- Erdmandelflocken
- Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam
- Hochwertige Öle z.B. Distel-, Hanf-, Haselnuss-, Kürbiskern-, Sesam-, Maiskeim-, Weizenkeim-, Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Traubenkernöl
- Agavensirup, Kokosmilch
- Reine Kräutertees, Ingwertee, Stilles Wasser mit Minze, Zitrone, Ingwer (warm und kalt)