

Säurebildende Nahrungsmittel (nicht erlaubt):

- Fleisch, Fisch, Wurst, Schinken, Schalentiere (Fleischbrühe, Fischsud)
- Milchprodukte incl. Quark, Käse, Joghurt
- Eier
- Getreide- und Getreideprodukte sowie Reis
- Kohlensäurehaltige Getränke, Softdrinks
- Kaffee, schwarzer Tee, Früchtetee
- Alkohol
- Zucker, Süßigkeiten, Honig
- Butter, Margarine, gehärtete Fette und Öle
- Nüsse (außer Walnüsse, Mandeln)
- Senf, Essig
- Hülsenfrüchte (außer frische Erbsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken

Weiter **nicht** erlaubt, obwohl nicht säurebildend:

Rohmilch, Sahne und Butter, Knoblauch, Rotbuschtee und Matetee, Soja und Sojaprodukte