

VIEL DAVON 70-80%	IN MAßEN (20-30%) und NUR IN KOMBINATION MIT BASISCHEN LEBENSMITTELN	VERMEIDEN
Basenüberschüssige Lebensmittel	Gute Säurebildner	Schlechte Säurebildner
Artischocken, Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Brechbohnen, Brokkoli, Frische Erbsen, Gurken, Grünkohl, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Rosenkohl, Rote Rüben, Rotkohl, Sellerie, Spargel, Spinat, Süßkartoffel, Tomaten, Weiße Bohnen, Wirsing	Getreide: Dinkel, Roggen, Gerste, Mais Getreideprodukte: Bulgur, Couscous, Haferflocken Pseudo-Getreide: Quinoa, Amaranth, Buchweizen	Getreideprodukte aus Weißmehl: Backwaren, Nudeln, Cerealien
Pfifferlinge, Austernpilze, Shiitak, Champignons, Steinpilz, Morchel, Trüffel	Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Erbsen	Fleisch und Fleischwaren: Wurst, Schinken, Innereien, Eier Fisch und Meeresfrüchte: Lachs, Garnelen, Hering
Muskatnuss, Nelken, Chilischoten, Oregano, Dill, Petersilie, Pfeffer, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Koriander, Thymian, Ingwer, Vanille	Tofu und fermentierte Sojaprodukte: Miso, Tempeh Nüsse	Milch und Milchprodukte: Joghurt, Quark, Pudding
Brokkolisprossen, Bokshornklee, Radieschensprossen	Ölsamen: Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Mohn, Hanf	stark verarbeitete Produkte: Fertiggerichte, Soßen, etc. stark gehärtete Fette (Margarine, Streichfette)
Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtees, Wasser mit Zitronensaft oder Apfelessig, Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz, Früchtesmoothies ohne Milch- oder Zuckerzusatz	Kakao und Roh-Kakaopulver	Alkohol, Softdrinks, Limonaden, Koffein

Pflanzliche Öle und hochwertige Fette zählen zu den neutralen Lebensmitteln: zum Beispiel Oliven-, Lein-, Kürbiskern- oder Hanföl, Bio-Butter und Ghee)

Fastenprogramm und Umstellung auf basische Ernährung (bitte vorher mit Ihrem Arzt besprechen)	
<b>Woche 1</b>	Schlechte Säurebildner werden weggelassen
<b>Woche 2</b>	Gute Säurebildner werden weggelassen
<b>Woche 3</b>	Basenüberschüssige Lebensmittel werden nur mehr roh gegessen
<b>Woche 4</b>	Wasserfasten
<b>Woche 4</b>	Nur basenüberschüssige Lebensmittel werden roh gegessen
<b>Woche 5</b>	Basenüberschüssige Lebensmittel werden auch wieder gekocht, gedünstet, gebraten gegessen
<b>Woche 6</b>	10% gute Säurebildner werden auch wieder gegessen
<b>ab Woche 7</b>	Min. 70% basenüberschüssige Lebensmittel, max. 30% gute Säurebildner, schlechte Säurebildner werden vermieden