



Säure bildende / Basen bildende Lebensmittel

(Nahrungsmitteltabelle nach PRAL-Faktor)

Basen bildende Nahrungsmittel pro 100 g Je negativer (-) der Wert, desto grösser der Basenüberschuss (PRAL-Faktor)		Säure bildende Nahrungsmittel pro 100 g Je positiver (+) der Wert, desto grösser der Säureüberschuss (PRAL-Faktor)	
OBST:		FLEISCH:	
Trauben	-21.0	Rind	+7.8
Schwarze Johannisbeeren	-6.5	Schwein	+7.9
Bananen	-5.5	Huhn	+8.7
Aprikosen	-4.8	Kalb	+9.0
Kiwi	-4.1	Truthahn	+9.9
Kirschen	-3.6	Salami	+11.6
Birnen	-2.9	FISCH:	
Orangen	-2.7	Schellfisch	+6.8
Ananas	-2.7	Kabeljau	+7.1
Pfirsich	-2.4	Forelle	+10.8
Erdbeeren	-2.2	NÄHRMITTEL:	
Wassermelone	-1.9	Vollkornbrot	+1.8
GEMÜSE:		Weizenbrot	+3.8
Spinat	-14.0	Roggenbrot	+4.1
Sellerie	-5.2	Weißer Reis	+4.6
Karotten	-4.9	Cornflakes	+6.0
Zucchini	-4.6	Eierteigwaren	+6.4
Blumenkohl	-4.0	Weißmehl	+6.9
Kartoffeln	-4.0	Vollkornspaghetti	+7.3
Aubergine	-3.4	Vollkornmehl	+8.2
Tomaten	-3.1	Haferflocken	+10.7
Kopfsalat	-2.5	Vollkornreis	+12.5
Chicoree	-2.0	MILCHPRODUKTE / EIER:	
Lauch	-1.8	Milch	+0.7
Champignons	-1.4	Fruchtjoghurt	+1.2
Broccoli	-1.2	Hühnerei	+8.2
Gurken	-0.8	Quark	+11.1
Spargel	-0.4	Camembert	+14.6
ÖLE / FETTE:		Goudakäse	+18.6
Margarine	-0.5	Hartkäse	+19.2
Olivenöl	-0.0	Parmesan	+34.2
Sonnenblumenöl	-0.0	NÜSSE:	
GETRÄNKE:		Walnüsse	+6.8
Rotwein	-2.4	Erdnüsse	+8.3
Weisswein	-1.2	BUTTER:	
Orangensaft	-2.9	Butter	+0.6
Apfelsaft	-2.2	GETRÄNKE:	
Mineralwasser mit Ks	-1.8	Cola	+0.4
SÜSSIGKEITEN:		Helles Bier	+0.9
Honig	-0.3	SÜSSIGKEITEN:	
Zucker	-0.1	Milchschokolade	+2.4