



NATURHEILPRAXIS ERIC SCHNECKO

Patienteninformation – Nahrungsmittel „Sauer / Basisch“

„saure“ Nahrungsmittel:

Eier, Fisch und Meeresfrüchte

Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, Salami etc.

Milchprodukte (z. B. Quark, Joghurt, Kefir, Molke, alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege),
Ausnahme: Butter, Ghee und Sahne - Neutral

Essig (Weinessig, Balsamico – Ausnahme: naturtrüber Apfelessig), Senf

Fertigprodukte, Ketchup, Sojaprodukte, Speiseeis

Getreideprodukte aus Auszugsmehlen / Weißmehl (Back- und Teigwaren wie Brot, Brötchen,
Laugengebäck, Kuchen, Gebäck, Nudeln, Cornflakes etc)

Zucker & Süßungsmittel, Cola, Limonaden, Sekt, Schokolade, aber auch Honig,

„basische“ Nahrungsmittel:

Gemüse: Artischocken, Paprika, Auberginen, Pastinaken, Spinat, Blumenkohl, Radieschen, Bohnen, Brokkoli, Romanesco (Blumenkohllart), Chicoree, Rosenkohl, Chinakohl, Rote Bete, Rotkohl, Fenchel, Schalotten, Frühlingszwiebeln, Schwarzwurzel, Grünkohl, Spargel, Gurken, Karotten, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Tomate (roh), Knoblauch, Weisskohl, Kohlrabi, Wirsing, Kürbisarten, Zucchini, Lauch, Zwiebeln, Mangold

Obst: Äpfel, Mangos, Ananas, Aprikosen, Nektarinen, Avocado, Oliven (grün, schwarz), Bananen, Orangen, Birnen, Pampelmusen, Clementinen, Papayas, frische Datteln, Pfirsiche, Erdbeeren, Pflaumen, Feigen, Grapefruits, Quitten, Heidelbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Honigmelone, Johannisbeeren, Trockenfrüchte, Kirschen (sauer, süß;), Wassermelonen, Kiwis, Weintrauben (weiss, rot), Limetten, Zitronen, Mandarinen, Zwetschgen

Sonstiges: Salate, Kräuter, Sprossen & Keime, Früchtesmoothies (selbst gemacht), Grüne Smoothies, Kräutertees, Gemüsesaft, Mineralwasser, Zitronenwasser, Rotwein, Bier, Petersilie, Rosinen, Mandeln

Süßungsmittel: Stevia, Xylit und Erythrit