



Artischocken	Grünkohl	Löwenzahn	Rotkohl
Auberginen	Gurken	Mangold	Sauerkraut
Bataviasalat	Karotten	Paprika	Sellerie
Blumenkohl	Kartoffeln	Pastinaken	Schwarzwurzeln
Bohnen,grün	Knoblauch	Radicchio	Süßkartoffeln
Brokkoli	Kohlrabi	Radieschen	Spinat
Chicorée	Kopfsalat	Rettich	Tomaten
Eichblattsalat	Kürbis	Rhabarber	Weißkohl
Endivien	Lauch	Romanesco	Wirsing
Feldsalat	Lollo-Bionda	Rucola	Zucchini
Fenchel	Lollo-Rossa	Rote Bete	Zwiebeln

Ananas	Feigen	Mangos	Kiwis
Äpfel	Grapefruit	Melonen	Limetten
Aprikosen	Pampelmusen	Mirabellen	Mandarinen
Bananen	Heidelbeeren	Nektarinen	Mangos
Birnen	Himbeeren	Orangen	Melonen
Brombeeren	Johannisbeeren	Papayas	Mirabellen
Clementinen	Kirschen	Heidelbeeren	Nektarinen
Datteln	Kiwis	Himbeeren	
Drachenfrucht	Limetten	Johannisbeeren	
Erdbeeren	Mandarinen	Kirschen	

Basilikum	Pfefferminze
Dill	Rosmarin
Estragon	Salbei
Kerbel	Sauerampfer
Kresse	Schnittlauch
Liebstockel	Thymian
Majoran	Schnittlauch
Melisse	Thymian
Oregano	
Petersilie	



Basische Lebensmittel Tabelle

Wasser, still
Kräutertee
Fruchtsaft
Gemüsesaft
Fruchtsmoothies
Gemüsesmoothies

