

Tabelle 2 Säure-Basen-Überschuß in Nahrungsmitteln
nach Heupke-Rost

| + Basen-Überschuß | | – Säure Überschuß | | | |
|---------------------|------|-------------------|-----|------------------|------|
| Feigen getrockn. | +100 | Ananas | + 5 | Rahmkäse | – 5 |
| Aprikosen getrockn. | + 60 | Bananen | + 5 | Parmesankäse | – 5 |
| Spinat | + 27 | Himbeeren | + 5 | Emmenthaler | – 6 |
| Mandarinen | + 20 | Pfirsiche | + 5 | Zwieback | – 6 |
| Löwenzahn | + 19 | Milch | + 5 | Knäckebrot | – 7 |
| Rosinen | + 15 | Zwetschgen | + 4 | Leber | – 8 |
| weiße Bohnen | + 12 | Zitronensaft | + 4 | Zunge | – 8 |
| Lauch-Blätter | + 11 | Mirabellen | + 4 | Lachs | – 8 |
| rote Rüben | + 11 | süße Kirschen | + 4 | Forelle | – 9 |
| Sellerieknollen | + 11 | Joh.-Beeren schw. | + 4 | Heilbutt | – 9 |
| Steckrüben | + 10 | Pfifferlinge | + 4 | Kalbfleisch gek. | – 9 |
| Süßkartoffeln | + 10 | Wirsing | + 3 | Walnüsse | – 9 |
| Karotten | + 10 | Äpfel | + 3 | Haferflocken | – 10 |
| Möhren | + 9 | Birnen | + 3 | Teigwaren | – 10 |
| Rhabarber | + 9 | Yoghurt | + 3 | Weizenbrot | – 11 |
| Apfelsinen | + 8 | Sauerkirschen | + 2 | Hühnereier | – 11 |
| Korinthen | + 8 | Champignons | + 2 | Eigelb | – 25 |
| Gurken | + 8 | Rotkohl | + 2 | Eiklar | – 8 |
| Kohlrabi | + 8 | Kürbis | + 2 | | |
| Kartoffeln | + 7 | Paprika grün | + 2 | Hecht | – 12 |
| Kopfsalat | + 7 | Erbsen | + 1 | Schinken roh | – 12 |
| Stachelbeeren | + 7 | Spargel | + 1 | Graubrot | – 12 |
| Trauben | + 7 | Zwiebeln | + 1 | Roggenbrot 80% | – 12 |
| Kastanien | + 7 | Joh.-Beeren rot | + 1 | Hase | – 15 |
| Pflaumen | + 6 | Sojabohnen | + | Schweinefleisch | – 12 |
| Datteln | + 6 | Apfelsaft | + | Schellfisch | – 16 |
| Brombeeren | + 6 | Zucker | + 0 | Karpfen | – 17 |
| Aprikosen frisch | + 6 | Honig | + 0 | Quark | – 17 |
| Radieschen | + 6 | Fette | + 0 | Paranüsse | – 18 |
| grüne Bohnern | + 5 | Hirse | – 1 | Linsen | – 18 |
| Blumenkohl | + 5 | Haselnüsse | – 2 | Reis | – 18 |
| Endivien | + 5 | Kabeljau | – 5 | Kalbfleisch roh | – 23 |
| Rettich | + 5 | Kakao | – 5 | Rindfleisch roh | – 38 |
| Sauerkraut | + 5 | Cornflakes | – 5 | | |
| Tomaten | + 5 | | | | |

Dr. O. Roelen 4.74.