

Basenbildendes Obst

Äpfel
Ananas
Aprikosen
Avocado
Bananen
Birnen
Clementinen
Datteln
Erdbeeren
Feigen
Grapefruits
Heidelbeeren
Himbeeren
Honigmelonen
Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz)
Kirschen (sauer, süss)
Kiwis
Limetten
Mandarinen
Mangos
Mirabellen
Nektarinen
Olivens (grün, schwarz)
Orangen
Pampelmusen
Papayas
Pfirsiche
Pflaumen
Preiselbeeren
Quitten
Reineclauden
Stachelbeeren
Sternfrüchte
Trockenfrüchte
Wassermelonen
Weintrauben (weiss, rot)
Zitronen
Zwetschgen
... und viele andere

Basenbildendes Gemüse

Algen (z. B. Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Okraschoten
Artischocken	Paprika
Auberginen	Pastinaken
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Petersilienwurzel
Blumenkohl	Radieschen
Bohnen, grün	Rettich (weiss, schwarz)
Brokkoli	Romanesco
Chicorée	Rosenkohl
Chinakohl	Rote Beete
Erbsen, frisch	Rotkohl
Fenchel	Schalotten
Frühlingszwiebeln	Schwarzwurzel
Grünkohl	Spargel
Gurken	Spinat
Karotten	Spitzkohl (Zuckerhut)
Kartoffeln	Süsskartoffeln
Knoblauch	Tomate (roh)
Kohlrabi	Weisskohl
Kürbisarten	Wirsing
Lauch (Porree)	Zucchini
Mangold	Zwiebeln
Navetten (weisse Rübchen)	
...und viele andere	

Basenbildende Pilze

Austernpilze	Shiitake
Champignon	Steinpilze
Morcheln/Mu-Err-Pilze	Trüffelpilz
Pfifferlinge	
...und viele andere	

Basische Sprossen und Keime

Alfalfa-Sprossen	Mungobohnen-Sprossen
Bockshornklee-Sprossen	Radieschen-Sprossen
Braunhirse-Sprossen	Rettich-Sprossen
Brokkoli-Sprossen	Roggenkeimlinge
Dinkelkeimlinge	Rotkohl-Sprossen
Gerstenkeimlinge	Rucola-Sprossen
Hirse-Sprossen	Senf-Sprossen
Leinsamen-Sprossen	Sonnenblumenkern-Sprossen
Linsen-Sprossen	Weizenkeimlinge
...und viele andere	

