ANDREAS AGELIDAKIS

BASENBILDENDE LEBENSMITTEL

EINE KATEGORISIERTE ÜBERSICHT MIT LEBENSMITTELN, DIE BASE IM KÖRPER BILDEN

BASENBILDENDE LEBENSMITTEL

Hier ist eine übersichtliche und **nach Kategorien geordnete** Liste von basenbildenden Lebensmitteln, die **auf dem Markt** erhältlich sind:

GEMÜSE (FRISCH & TK)

Grünes Blattgemüse: Spinat, Mangold, Rucola, Grünkohl, Kopfsalat, Feldsalat, Löwenzahnblätter
Kohlgemüse: Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Weißkohl, Wirsing, Rosenkohl
Wurzelgemüse: Karotten, Rote Bete, Rettich Süßkartoffeln, Pastinaken
Zwiebelgewächse: Zwiebeln, Knoblauch, Lauch
Kürbisgewächse: Kürbis, Butternut-Kürbis
Paprika: Rot, grün & gelb
Avocados, Zucchini, Gurke, Sellerie, Artischocken, Spargel, Auberginen

FRÜCHTE (FRISCH & TK)

Zitrusfrüchte: Zitronen, Limetten, Orangen, Grapefruits
Beeren: Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren
Melonen: Wassermelonen, Honigmelonen, Cantaloupe
Südfrüchte: Ananas, Mango, Papaya, Kiwis, Maracuja
Kernobst: Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen, Aprikosen
Bananen (reif), **Trauben, Kirschen, Granatapfel**

HÜLSENFRÜCHTE

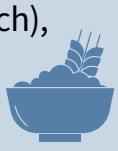
Linsen: Rot, grün & braun
Erbsen: Grün & gelb, Kichererbsen
Bohnen: Adzukibohnen, Kidneybohnen (in Maßen), Mungobohnen, Sojabohnen (in Maßen, fermentiert wie Tempeh besser)

NÜSSE & SAMEN

Kerne: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
Samen: Leinsamen, Sesamsamen, Chia-samen, Hanfsamen
Nüsse: Macadamianüsse, Mandeln (roh oder blanchiert), Walnüsse (in Maßen), Paranüsse (in Maßen)

GETREIDE

Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse, Wildreis, Brauner Reis (leicht basisch), Haferflocken (Vollkorn), Gerste (in Maßen), Dinkel (in Maßen)



SPROSSEN & KEIMLINGE

Alfalfa-Sprossen, Brokkoli-Sprossen, Mungobohnen-Sprossen, Linsensprossen, Radieschen-Sprossen, Sonnen-blumen-Sprossen, Kressesprossen

BASENBILDENDE LEBENSMITTEL

KRÄUTER & GEWÜRZE

Gewürze: Kurkuma, Cayennepfeffer, Zimt, Kreuzkümmel, Kardamom, Fenchelsamen
Kräuter: Petersilie, Basilikum, Koriander, Dill, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch, Oregano, Minze
Ingwer (frisch oder gemahlen)

SONSTIGE LEBENSMITTEL

Kokosnuss (frisch oder Kokosflocken),
Tofu (in Maßen, vorzugsweise fermentiert)
Edamame (grüne Sojabohnen)
Mandelmilch (ungesüßt)
Hafermilch (ungesüßt)
Tahini (Sesampaste)

GETRÄNKE

Kräutertees: Brennnesseltee, Kamillentee, Ingwertee, Fencheltee, Pfefferminztee, Hibiskustee, Rooibostee, **Grüner Tee (in Maßen), Zitronenwasser, Kokoswasser, Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Basische Gemüsebrühe**

FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

Sauerkraut (ungesalzen, fermentiert)
Kimchi (ungesalzen, fermentiert)
Tempeh (fermentiertes Soja)
Miso (in Maßen, fermentiert)
Natto (fermentiertes Soja)
Kombucha (ohne Zuckerzusatz)

ALGEN & GRÄSER

Spirulina, Chlorella, Gerstengras, Weizengras, Dulse (Algenart), Wakame (Algenart)

FETTE & ÖLE

Olivenöl (extra nativ), Leinöl, Kokosöl (kaltgepresst), Avocadoöl, Walnussöl (in Maßen), Hanföl

ANMERKUNGEN:

Mäßigung: Einige Lebensmittel, wie Nüsse und Vollkornprodukte, sind leicht basisch oder neutral. Sie sollten in Maßen konsumiert werden, um eine optimale Balance zu fördern.

Bioqualität: Wenn möglich, sollten biologische und unverarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden, um den Nährstoffgehalt zu maximieren und Schadstoffe zu minimieren.

Diese Liste enthält gängige **basische Lebensmittel,** die in **Supermärkten, Bioläden oder Online-Shops** erhältlich sind. Sie helfen, das **Säure-Basen-Gleichgewicht** im Körper aufrechtzuerhalten und können eine gesunde Ernährung unterstützen.

GESÜNDER LEBEN. MEHR VITALITÄT. MEHR LEBENSFREUDE.

ANDREAS AGELIDAKIS ACADEMY

STUDIO84 GÜTERSLOH

AAACADEMY_OFFIZIELL

STUDIO84.FITNESS

ANDREASACADEMY

JETZT ABONNIEREN!