



Basische-Lebensmittel-Tabelle [PDF]

Diese Liste Basische Lebensmittel soll Ihnen helfen sich ohne große Umwege basisch ernähren zu können. Denn eine basische Ernährung auf natürliche Art und Weise, d.h. durch unveränderte Lebensmittel, so wie sie in der Natur vorkommen hat viele Vorteile für Ihre Gesundheit.

Lesen Sie dazu auch passende Artikel auf meinem Blog nachhaltig-schlank.de



Basische Lebensmittel



Liste basische Lebensmittel	Lebensmittel-Art
Adzukibohnen	Keimsaat
Alfalfa	Hülsenfrüchte
Amaranth	Getreide
Ananas	Obst
Apfel	Obst
Aprikosen	Obst
Auberginen	Gemüse
Austernpilz	Pilze
Avocado	Gemüse
Bananen	Obst
Basilikum	Kräuter
Bataviasalat	Salat
Birnen	Obst
Blumenkohl	Gemüse
Bockshornklee	Kräuter
Bohnenkraut	Gemüse
Borretsch	Kräuter
Boviste	Pilze
Braunhirse	Getreide
Brennnessel	Kräuter
Brokkoli	Gemüse
Brunnenkresse	Kräuter
Champignons	Pilze

Liste basische Lebensmittel	Lebensmittel-Art
Koriandersamen	Gewürze
Kresse	Kräuter
Kreuzkümmel	Gewürze
Kümmel	Gewürze
Kürbisarten	Gemüse
Kurkuma	Gewürze
Lattich	Gemüse
Lauch	Gemüse
Leinsamen	Getreide
Liebstöckel	Kräuter
Limetten	Obst
Linsen	Hülsenfrüchte
Löwenzahn	Salat
Mairübe	Gemüse
Majoran	Kräuter
Mandarinen	Obst
Mangold	Gemüse
Mangos	Obst
Meerrettich-Wurzel	Gemüse
Melisse	Kräuter
Mirabellen	Obst
Morchel	Pilze
Mu-Err-Pilze	Pilze

Chicoree	Salat
Chilischoten	Gemüse
Chinakohl	Salat
Chlorella	Algen
Clementinen	Obst
Datteln	Kräuter
Dill	Pilze
Egerling	Salat
Eichblattsalat	Salat
Eisbergsalat	Salat
Endivien	Gemüse
Erbsen	Obst
Erdbeeren	Obst
Feigen	Salat
Feldsalat	Kräuter
Fenchel	Kräuter
Fenchelsamen	Obst
Friseesalat	Salat
Fruehlingszwiebeln	Gemüse
Gartenkresse	Kräuter
Gelbwurz	Gemüse
Gerste	Getreide
Grapefruits	Obst
Gruene-Bohnen	Gemüse
Gruenkohl	Gemüse
Gurken	Gemüse
Heidelbeeren	Obst
Hijiki	Algen
Himbeeren	Obst
Hirse	Getreide
Honigmelonen	Obst
Ingwer	Gemüse
Johannisbeeren	Obst
Kapern	Gemüse
Kardamom	Kräuter
Karotten	Gemüse
Kartoffeln	Gemüse
Kerbel	Kräuter
Kirschen	Obst
Kiwis	Obst
Knoblauch	Gemüse
Kohlrabi	Gemüse
Kopfsalat	Salat
Koriander	Gewürze

Mungobohnen	Gemüse
Navetten	Gemüse
Nektarinen	Obst
Nori	Algen
Okraschoten	Gemüse
Oliven	Gemüse
Orangen	Obst
Pampelmusen	Obst
Papayas	Obst
Paprika	Gemüse
Pastinaken	Gemüse
Petersilienwurzel	Gemüse
Pfifferling	Pilze
Pfirsiche	Obst
Pflaumen	Obst
Porree	Gemüse
Preiselbeeren	Obst
Radicchio	Salat
Radieschen	Gemüse
Rettich	Gemüse
Rettich-Sprossen	Gemüse
Romanesco	Gemüse
Rote Bete	Gemüse
Rotkohl	Gemüse
Rucola	Salat
Schalotten	Gemüse
Schwarzwurzel	Gemüse
Senfsamen	Kräuter
Shiitake	Pilze
Sonnenblumkerne	Samen
Spirulina	Algen
Spitzkohl	Gemüse
Staudensellerie	Gemüse
Steinpilz	Pilze
Süßkartoffeln	Gemüse
Trüffelpilz	Pilze
Wakame	Algen
Weißkohl	Gemüse
Weizenkeime	Samen
Wirsing	Gemüse
Zucchini	Gemüse
Zwetschgen	Obst
Zwiebeln	Gemüse

Diese Liste ""Basische-Lebensmittel-Tabelle [PDF]"" erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

<http://nachhaltig-schlank.de/impressum>