

Nahrungsmittel	Aktion
Aal	V
Äpfel	S
Algen	G
Amaranth	S
Ananas	S
Apfelessig	S
Apfelsaft, ungesüßt	S
Aprikosen	S
Artischocken	I
Auberginen	V
Balsamico-Essig	S
Bananen (grün oder gelb)	S
Bananen, braun verfärbt	V
Bier, dunkel/hell	V
Bier, Pilsener Art	V
Bierschinken	V
Birnen	S
Bitterschokolade	V
Bohnen, grün, frisch	G
Broccoli, Blumenkohl	I
Buchweizen	V
Butterkäse, Buttermilch, Butter	S
Camembert	V
Cervelatwurst	V
Champignons, nur frische	I
Cheddar	V
Chicoree	I
Cola Light und alle Light-Produkte	V
Cola, Fanta, Sprite	S
Corned Beef, in Dosen	V
Cornflakes	S
Dicke Bohnen	S
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	G
Dinkelbrot	G
Edamer	V
Eier	G
Eiernudeln	S
Eis, Fruchteis, gemischt	S
Eis, Milcheis, Vanille	S
Emmentaler	V
Energy Drinks	V
Ente (mit Fett und Haut)	G
Ente (reines Muskelfleisch)	G
Erbsen	S
Erdbeeren	V
Erdnüsse, Haselnüsse	V
Essiggurken, aus dem Glas	S
Feigen, frisch	G
Fenchel	I

Fische wie Forelle, Thunfisch, Meeresfrüchte, Süßwasserfische	V
Fische wie Seezunge, Knurrhahn, Kabeljau (frisch!)	V
Fische wie Zander, Seelachs, Hai, Scholle (frisch!)	S
Fleischwurst	V
Forelle	V
Frankfurter	V
Frischkäse	V
Früchtetee	V
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	S
Frühstücksfleisch, in Dosen	V
Gans (reines Muskelfleisch)	G
Garnele	V
Geflügelfleisch	G
Gemüsesaft (Rübe, Möhre)	I
Gerste (ganzes Korn)	S
Gewürznelken	S
Gouda, frisch und jung	G
Grahambrot	V
Granatapfel	I
Grapefruit	S
Grapefruitsaft, ungesüßt	S
Grüner Tee	S
Grünkern Vollkorn	S
Grünkohl	S
Gurken, frisch	I
Haferflocken	S
Hanföl	G
Hartkäse, von 4 Sorten	V
Hefe (niemals Hefe!)	V
Heidelbeeren	I
Heilbutt	V
Hering	V
Hirse	S
Honig	V
Hüttenkäse, Vollfettstufe	V
Ingwer	G
Jagdwurst	V
Kaffee mit/ohne Koffein, Espresso	G
Kakao, alle Sorten	V
Kalbfleisch	S
Kaninchen (reines Muskelfleisch)	S
Karotten, alle Arten	I
Karpfen	V
Kartoffeln, auch Süßkartoffeln	I
Kefir	S
Kirschen	I
Kiwi	G
Knoblauch	V
Kohlrabi	I
Kokosöl	I

Kondensmilch	V
Krabben	V
Kräutertee (Kamille, Pfefferminz... s.u.)	I
Krautsalate, Rotkraut (nur frisch, niemals eingelegtes)	I
Kresse	I
Kuchen, allgemein	V
Kuchen, nur mit Mürbeteig	S
Kuchen, ohne Hefe	S
Kuhmilch	S
Kürbis	I
Lachs	V
Lammfleisch (mager)	S
Lauch, Porree	I
Leber (von allen Tieren)	V
Leberwurst	V
Leinöl	G
Litschis	G
Linsen, grün und braun, getrocknet	V
Mais, frischer Kolben	I
Makkaroni	V
Mandeln, Walnüsse	V
Mango	I
Margarine	G
Marmelade, alle Sorten	S
Matjeshering	V
Melone	S
Miesmuscheln, frisch	S
Milch	S
Mineralwasser (fluoridarm bis maximal 0,20 mg/l)	I
Mirabelle	I
Möhrensaft	I
Molke	V
Mungobohnen	V
Naturjoghurt aus Vollmilch	S
Nussnugatcremes, Nutella	V
Obst getrocknet oder eingelagert	V
Olivenöl	I
Orangen, Nektarinen, Mandarinen	S
Orangensaft, ungesüßt	G
Paprikaschoten	I
Parmesan	V
Petersilie	G
Pfirsiche	I
Pflaumen	I
Pilze, (alle außer Champignons)	V
Pistazien	V
Pommes (wenn dann <u>nur</u> mit Rapsöl oder pflanzliches Öl)	G
Pudding	S
Pumpnickel	V
Quark	S

Radieschen	I
Reis- und Hafermilch	G
Reis, Vollkornreis	G
Reisnudeln thailändisch	G
Rhabarber	I
Rindfleisch, mager (auch Emu, Känguru, Krokodil)	G
Roggenbrot	S
Roggenbrot, ohne Hefe	I
Roggenknäckeibrot	S
Roggenmehl	S
Roggenmischbrot	V
Roggenvollkornmehl	S
Rohrzucker braun	S
Romanesco	I
Rosenkohl	I
Rosinen	V
Rotbarsch (frisch!)	G
Rote Beete	I
Rote-Rübe/Beete-Saft	I
Rotkohl	I
Rotwein	V
Rumpsteak, mager und fett	G
Sahne, frisch, sauer, Schmand	S
Salami	V
Salate, alle Sorten (außer Tomaten)	I
Sardinen	V
Sauerkraut	V
Schmelzkäse	V
Schnittlauch	I
Schokolade, Vollmilch, Zartbitter usw.	V
Schokolade, weiß	S
Schwarze Johannisbeeren	I
Schweinefleisch, alle Arten	V
Sellerie	G
Shrimps	V
Soja, alle Sorten und Variationen	V
Sonnenblumenkerne	V
Sonnenblumenöl (niemals Sonnenblumenöl!)	V
Spaghetti	V
Spargel	I
Spätzle	V
Spinat	V
Tafelwasser	G
Tee, Indisch, Aufguss	G
Tee, Rooibush	G
Tee, schwarz	V
Thunfisch	V
Tofu	V
Tomaten	V
Tomatensaft	V

Traubensaft	V
Truthahn, Pute, Hähnchen (alle Geflügel)	G
Vollkornbrot mit Hefe	V
Vollkornspaghetti	S
Vollmilch, pasteurisiert	S
Wassermelonen	S
Weichkäse, Vollfettstufe	V
Weinessig	V
Weinsteinbackpulver	V
Weintrauben	V
Weißbrot, Baguettes	V
Weißkohl	I
Weißwein, trocken	V
Weizenbrot, alle Sorten	V
Weizenmehl	V
Weizenvollkornmehl	V
Wienerwürstchen	V
Wildfleisch	V
Wirsing	S
Zitronen	S
Zitronensaft	S
Zitronensäure (Achtung in vielen Getränken!)	V
Zucchini	I
Zucker	S
Zwetschgen	G
Zwieback	V
Zwiebeln	I

Tees:

Griechischer Bergtee (offener Tee, sehr lecker, mild, süßlich)	I
9-Kräuter von Teehaus (Lecker, würzig, aromatisch)	I
Klostergarten Kräuter (Edeka, Mild, angenehm, ausgeglichen)	I
Kräuter-Genuss von Teekanne (Mild, ausgeglichen, sanft)	I
49-Kräuter Basistee von Golden Heart (Intensiv sehr basisch)	I
Thüringer-9-Kräutertee (Minzig, würzig)	I
Pfefferminztee allgemein (Sehr minzig)	I
8-Kräutertee (Mild, angenehm)	I
Kamillentee allgemein (beruhigend)	I

Nahrungsergänzungen und Arzneien:

Acerola-Kirsche	I
Afa-Alge	I
Aloe Vera	G
Antibabypille	V
Antibiotika	V
Aspartam	V
Asthaxanthin	G
Bentonit	I
Beta Carotin	G
Borax	I

Brottrunk	V
Cayenne-Pfeffer	I
Chlorella	I
Chlorella Spirulina	I
Curcuma, Curcumin	I
Flohsamen	I
Fluorid, Fluor	V
Germanium (organisch)	I
Gerstengras	G
Ginko, Ginseng	I
Jod	V
Kalzium	G
Kokosöl	I
Kolloidales Gold	G
Kolloidales Silber	G
Löwenzahn, -wurzel	I
Magnesium	I
Marihuana	G
Melatonin	I
MMS (Chlorbasis)	I
MSM (Schwefelbasis)	I
Monoatomisches Gold	G
Moringa Oleifera	I
Neuroleptika	V
Osiosewasser, Umkehr	I
Probiotika	I
Psychopharmaka	V
Rohypnol	V
Sango Meereskorallen	G
Steinsalz (Himalayasalz)	I
Stevia	I
Tranquilizer	V
Valium	V
Vitamine aller Art (Nicht aus der Apotheke!)	I
Vitamin D3	I
Weizengras	S
Xylith (Birkenzucker)	V
Zedernnussöl	I
Zeonith	I
Zink	G
Zitronensäure	V

Nahrungsmittelliste zur ausgewogenen Kombination einer basischen, flourid- und histaminarmen Ernährung.

Legende:

V = vermeiden!

S = selten zu sich nehmen

G = Gelegentlich

I = immer essbar

(Selten = 1 Mal die Woche / Gelegentlich = 2 Mal die Woche / I = Immer essbar und so viel man möchte / Nahrung immer frisch!)