

7-Tage-Basenfasten Spickzettel

Diese Uebersicht zeigt dir schnell, welche Lebensmittel waehrend deiner Basenfasten-Woche erlaubt sind, inklusive Basenwert und Kalorienangabe pro 100 g. Drucke das Blatt aus und nimm es mit zum Einkaufen oder haenge es an den Kuehlschrank.

Erlaubte Lebensmittel (Basisch)

Lebensmittel	Kategorie	Basenwert	kcal/100g
Brokkoli	Gemüse	sehr hoch	34
Zucchini	Gemüse	hoch	17
Karotten	Gemüse	hoch	41
Spinat	Gemüse	hoch	23
Aepfel	Obst	mittel	52
Beeren (gem.)	Obst	mittel	40
Mandeln	Nüsse/Samen	hoch	579
Walnuesse	Nüsse/Samen	mittel	654
Olivenoel	Öle	hoch	884
Leinoel	Öle	hoch	884

Lebensmittel besser meiden (saeurebildend)

- Fleisch, Wurst, Fisch
- Milchprodukte & Kaese
- Weissmehlprodukte, Zucker, Suessigkeiten
- Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol
- Softdrinks & Energydrinks

Trinke taeglich mind. 2 l stilles Wasser oder Kraeutertee. Kombiniere deine basische Ernaehrung mit moderater Bewegung, Yoga oder Spaziergaengen - so unterstuetzt du den Detox-Prozess optimal.