



BASISCH					SAUER						
-20	-15	-10	-5		5	10	15	20	25	30	
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>											
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bohnen, grün               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linsen, grün und braun, getrocknet</li> </ul> </li> <li>• Erbsen</li> </ul>							
<b>OBST, NÜSSE UND FRUCHTSÄFTE</b>											
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apfelsaft, ungesüßt</li> <li>• Äpfel, 15 Sorten, mit Schale, Ø</li> <li>• Aprikosen</li> <li>• Bananen</li> <li>• Schwarze Johannisbeeren</li> <li>• Kirschen               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grapefruitsaft, ungesüßt</li> </ul> </li> <li>• Haselnüsse</li> <li>• Kiwi               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zitronensaft</li> </ul> </li> <li>• Orangensaft, ungesüßt</li> <li>• Orangen</li> <li>• Pfirsiche               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erdnüsse, unbehandelt</li> </ul> </li> <li>• Birnen, 3 Sorten, mit Schale, Ø</li> <li>• Ananas</li> <li>• Erdbeeren               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Walnüsse</li> </ul> </li> <li>• Wassermelonen</li> </ul>							
	• Rosinen										
<b>GETRÄNKE</b>											
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bier, Pilsener               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coca-Cola</li> </ul> </li> <li>• Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%)</li> <li>• Kaffee, Aufguss, 5 Minuten</li> <li>• Mineralwasser (Apollinaris)               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralwasser (Volvic)</li> </ul> </li> <li>• Rotwein               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tee, Indisch, Aufguss</li> <li>• Weißwein, trocken</li> </ul> </li> </ul>							
<b>FETTE UND ÖLE</b>											
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter</li> <li>• Margarine</li> <li>• Olivenöl</li> <li>• Sonnenblumenöl</li> </ul>							

BASISCH					SAUER					
-20	-15	-10	-5		5	10	15	20	25	30
<b>FISCH</b>										
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kabeljaufilet</li> <li>• Schellfisch</li> <li>• Hering               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forelle, braun, gedämpft</li> </ul> </li> </ul>				
<b>FLEISCH UND WURSTWAREN</b>										
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rindfleisch, mager</li> <li>• Hühnerfleisch               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corned Beef, in Dosen</li> </ul> </li> <li>• Frankfurter               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leberwurst</li> <li>• Frühstücksfleisch, in Dosen</li> </ul> </li> <li>• Schweinefleisch, mager</li> <li>• Rumpsteak, mager und fett               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salami</li> </ul> </li> <li>• Truthahnfleisch</li> <li>• Kalbfleisch</li> </ul>				
<b>MILCH, MILCHPRODUKTE UND EIER</b>										
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buttermilch</li> <li>• Sahne, frisch, sauer</li> <li>• Eiweiß</li> <li>• Milcheis, Vanille</li> <li>• Kondensmilch</li> <li>• Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert</li> <li>• Fruchtojoghurt aus Vollmilch</li> <li>• Naturjoghurt aus Vollmilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camembert</li> <li>• Gouda</li> <li>• Hüttenkäse, Vollfettstufe</li> <li>• Quark</li> <li>• Weichkäse, Vollfettstufe</li> <li>• Schmelzkäse, natur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigelb</li> <li>• Hartkäse, Ø von 4 Sorten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cheddar, red. Fettgehalt</li> <li>• Parmesan</li> </ul>		
<b>ZUCKER, EINGEMACHTES UND SÜSSES</b>										
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Honig</li> <li>• Marmelade</li> <li>• Zucker, weiß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandkuchen</li> </ul>				