

Liste basischer Lebensmittel

Obst		
Äpfel	Ananas	Aprikosen
Avocado	Birnen	Brombeeren
Clementinen	Datteln, frische	Erdbeeren
Feigen	Gojibeeren	Grapefruits
Heidelbeeren	Himbeeren	Honigmelonen
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Kirschen (sauer, süß)	Kiwis
Limetten	Mandarinen	Mangos
Minneolas	Melonen	Mirabellen
Nektarinen	Oliven (grün, ungefärbte schwarze)	Orangen
Pampelmusen	Papayas	Pfirsiche
Pflaumen	Preiselbeeren	Quitten
Rhabarber	Stachelbeeren	Sternfrüchte
Wassermelonen	Weintrauben	Zitronen

Trockenobst (ungeschwefelt)		
Acai-beeren	Ananas	Apfelchips ungezuckert
Aprikosen	Bachpflaumen	Bananen
Berberitzen	Datteln	Feigen
Goji-Beeren	Korinthen	Mangos
Maulbeeren	Papaya	Pfirsiche
Rosinen	Sultaninen	

Öle		
Arganöl	Aprikosenkernöl	Avocadoöl
Distelöl	Erdnussöl	Hanföl
Kokosfett	Kürbiskernöl	Leinöl
Macadamiaöl	Maiskeimöl	Olivenöl
Sesamöl	Sheabutter	Sonnenblumenöl
Traubenkernöl	Walnussöl	Weizenkeimöl

Nüsse und Samen		
Bucheckern	Chiasamen	Hanfsamen
Kokosnuss	Kürbiskerne	Leinsamen
Makademianüsse	Mandeln	Mandelmus
Mohnsamensamen	Paranüsse	Pistanzien
Sesamsaat	Sesammus (Tahin)	Sesamsalz (Gomasio)
Sonnenblumenkerne	Walnüsse (frische)	Zedernnüsse

Gemüse und Pilze		
Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Auberginen	Austernpilze
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Blumenkohl	Bohnen, grüne
Boviste	Brokkoli	Champignon
Chicorée	Chinakohl	Egerling
Erbsen, frisch	Fenchel	Frühlingszwiebeln
Grünkohl	Gurken	Karotten
Kartoffeln	Kohlrabi	Kürbisarten
Lauch (Porree)	Mangold	Morchel
Mu-Err-Pilze	Navetten (weiße Rübchen)	Okraschoten
Pak Choi	Paprika	Pastinaken
Petersilienwurzel	Pfifferling	Radicchio
Radieschen	Rettich	Romanesco
Rote Bete	Rotkohl	Schalotten
Schwarzwurzel	Shiitake	Spinat
Spitzkohl	Steinpilz	Süßkartoffeln
Tomaten	Trüffelpilz	Weißkohl
Wirsing	Zucchini	Zuckerhut
Zuckerschoten	Zwiebeln	

Kräuter, Gewürze und Salate		
Basilikum	Bataviasalat	Bohnenkraut
Borretsch	Brennnessel	Brunnenkresse
Chinakohl	Chicorée	Chilischoten
Dill	Eichblattsalat	Eisbergsalat
Endivien	Feldsalat	Fenchelsamen
Friséesalat	Gartenkresse	Ingwer
Kapern	Kardamom	Kerbel
Koriander	Kopfsalat	Kreuzkümmel
Kümmel	Kurkuma	Lattich
Liebstockel	Löwenzahn	Lollo-Rosso-Salat
Lollo-Bionda-Salat	Maioran	Meerrettich
Melde (spanischer Salat)	Melisse	Muskatnuss
Nelken	Oregano	Petersilie
Pfeffer	Pfefferminze	Piment
Portulak (Postelein)	Radicchio	Romanasalat
Rosmarin	Rucola (Rauke)	Safran
Salbei	Sauerampfer	Schnittlauch
Schwarzkümmel	Sellerieblätter	Spinat, jung
Thymian	Vanille	Ysop
Zimt	Zitronenmelisse	Zucchini Blüten

Sprossen und Keime		
Alfalfa	Amaranth	Brokkoli
Buchweizen	Dinkel	Fenchelsamen
Gerste	Hafer	Hirse
Kichererbsen	Koriandersamen	Kresse
Leinsamen	Linsen	Mungobohnen
Radieschen	Reis	Rettich
Rosabi (Kohlrabiart)	Rotklee	Rucola
Sesam (ungeschält)	Senf	Sojabohnen
Sonnenblumenkerne	Weizen	