

NAHRUNGSMITTELTABELLE NACH PRAL-FAKTOR

Basenbildende Nahrungsmittel pro 100 g

Je negativer (-) der Wert, desto größer der Basenüberschuss (PRAL-Faktor)

Obst:	
Trauben	-21.0
Schw. Johannisbeeren	-6,5
Bananen	-5,5
Aprikosen	-4,5
Kiwi	-4,8
Kirschen	-3,6
Birnen	-2,9
Orangen	-2,7
Ananas	-2,7
Pfirsich	-2,4
Erdbeeren	-2,2
Wassermelone	-1,9
Gemüse:	
Spinat	-14.0
Sellerie	-5,2
Karotten	-4,6
Zucchetti	-4,6
Blumenkohl	-4.0
Kartoffel	-4.0
Aubergine	-3,4

Tomaten	-3,1
Kopfsalat	-2,5
Chicorée	-2.0
Lauch	-1.8
Champignons	-1.4
Broccoli	-1.2
Gurken	-0.8
Spagel	-0.4
Öle/Fette:	
Margarine	-0.5
Olivenöl	0.0
Sonnenblumenöl	0.0
Getränke:	
Rotwein	-2.4
Weißwein	-1.2
Orangensaft	-2.9
Apfelsaft	-2.2
Mineralwasser mit Ks	-1.8
Süssigkeiten:	
Honig	-0.3
Zucker	-0.1

S. + M. Wildisen
drogerie
würzenbach
nurnatur GmbH
 kosmetik
 medikamente
 naturheilmittel
 gesundheitsberatung



NAHRUNGSMITTELTABELLE NACH PRAL-FAKTOR

Säurebildendende Nahrungsmittel pro 100 g

Je positiver (+) der Wert, desto größer der Säurenüberschuss (PRAL-Faktor)

Fleisch:	
Rind	+7.8
Schweinefleisch	+7.9
Huhn	+8.7
Kalbfleisch	+9.0
Truthahn	+9.9
Salami	+11.6
Fisch:	
Schellfisch	+6.8
Kabeljau	+7.1
Forelle gedämpft	+10.8
Nährmittel:	
Vollkornbrot	+1.8
Weizenbrot	+3.8
Roggenbrot	+4.1
Weisser Reis	+4.6
Cornflakes	+9.0
Eierteigwaren	+6.4
Weissmehl	+8.2
Vollkornspaghetti	+7.3
Vollkornmehl	+8.2
Haferflocken	+10.7
Vollreis	+12.5

Milchprodukte/Eier:	
Pastmilch	+0.7
Fruchtjoghurt	+1.2
Hühnerei	+8.2
Quark	+11.1
Camembert	+14.6
Goudakäse	+18.6
Hartkäse	+19.2
Parmesan	+34.2
Nüsse:	
Walnüsse	+6.8
Erdnüsse	+8.3
Butter:	
Butter	+0.6
Getränke:	
Coca-Cola	+0.4
Helles Bier	+0.9
Süssigkeiten:	
Milchschokolade	+2.4

S.+M. Wildisen
drogerie
würzenbach
 nurnatur GmbH

(Quelle: Remer Thomas, Manz Friedrich Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH, Journal of the American Dietetic Associations /791)

