



Nahrungsmitteltabelle	Gluten	basisch/säurend	fazit
Industrielle Nahrung			
die meisten Backwaren aller Art	Gluten	säurend	meiden
Zucker	Glutenfrei	basisch	meiden
Milch & Milchprodukte	Glutenfrei	säurend	meiden
Eier	Glutenfrei	säurend	meiden
Fleisch	Glutenfrei	säurend	nur eingeschränkt
Fische & Meeresfrüchte	Glutenfrei	säurend	nur eingeschränkt
Gemüse	Glutenfrei	basisch	Ja!
Beilagen			
Kartoffeln/Süßkartoffeln	Glutenfrei	basisch	Ja!
Reis / Mais	Glutenfrei	säurend	nur eingeschränkt
Glutenfreie Nudeln	Glutenfrei	säurend	nur eingeschränkt
glutenfreies Brot, Kastanien	Glutenfrei	basisch	Ja!
Nudeln, Pizza, Ravioli, Fertigsoucen	Gluten	säurend	meiden
Kidney-Bohnen	Glutenfrei	säurend	meiden
weiße Bohnen	Glutenfrei	basisch	Ja!
Fette & Öle			
Pflanzenöle	Glutenfrei	Neutral	Ja!
Getreideprodukte			
Buchweizen	Glutenfrei	säurend	nur eingeschränkt
Reis - besonders ungeschält!	Glutenfrei	säurend	nur eingeschränkt
Hirse, Quinoa, lupine, Sorghum	Glutenfrei	säurend	nur eingeschränkt
Soja, Kirchererbsen, Mandelmehl	Glutenfrei	säurend	nur eingeschränkt

Weizen, Bulgur, Dinkel	Gluten	säurend	meiden
Couscous, Gerste, Grieß	Gluten	säurend	meiden
Graupen, Hafer, Hartweizen	Gluten	säurend	meiden
Malz, Roggen, Seitan, Urkorn	Gluten	säurend	meiden

Obst (Achtung Fruchtzucker!)	Glutenfrei	basisch	Ja!
-------------------------------------	------------	---------	-----

Süßes und Snacks

Zucker, Honig, Marmelade	Glutenfrei	Neutral	nur eingeschränkt
Nüsse (besonders Erd-Walnüsse)	Glutenfrei	säurend	nur eingeschränkt
Chips	eventuell		nur eingeschränkt
Popcorn	eventuell	säurend	nur eingeschränkt
Schokolade (bes. Bitterschokolade)	eventuell	säurend	meiden
Eis (Milcheis)	eventuell	säurend	meiden
Fruchteis	eventuell	basisch	nur eingeschränkt
Kuchen, Kekse	Gluten	säurend	meiden

Getränke ohne Alkohol

Tee, Wasser	Glutenfrei	basisch	Ja!
Fruchtsäfte (Zucker!)	Glutenfrei	basisch	nur eingeschränkt
Kaffe	Glutenfrei	basisch	nur eingeschränkt
Sojamilch	Glutenfrei	basisch	nur eingeschränkt
Malzgetränke	Gluten		meiden

Getränke mit Alkohol

Wein	Glutenfrei	Neutral	nur eingeschränkt
Schnaps	Glutenfrei		meiden
Bier	Gluten	Neutral	meiden
Malzbier	Gluten		meiden

Verdickungsmittel

Gelierzucker	Glutenfrei	Neutral	meiden
Maismehl, Reismehl, Kartoffelmehl	Glutenfrei		nur eingeschränkt
Sojamehl	Glutenfrei		nur eingeschränkt
Weizen-Stärke	Gluten		meiden
jegliches Weizenmehl	Gluten	säurend	meiden
Roggenmehl	Gluten	säurend	meiden
Malzmehl, Gerstenmehl	Gluten		meiden
Weizenschrotmehl	Gluten		meiden

Gewürze und Zusätze

Salz und pfeffer	Glutenfrei		Ja!
Frische Kräuter	Glutenfrei	basisch	Ja!
Ingwer	Glutenfrei		Ja!
Gewürzmischungen	eventuell		nur eingeschränkt
Hefeextrakt, Bierhefe	Gluten		meiden