

Deine PRAL-Tabelle für eine basische Ernährung

OBST

- Zitronen (-2,5)
- Orangen (-2,7)
- Grapefruits (-3,5)
- Limetten (-2,5)
- Kiwi (-4,1)
- Kirschen (-3,6)
- Bananen (-5,5)
- Äpfel (-2,2)
- Mango (-3,3)
- Erdbeeren (-2,2)
- Himbeeren (-5,1)
- Stachelbeeren (-7,7)
- Blaubeeren (-5,3)
- Johannisbeeren (-6,5)
- Brombeeren (-4,3)
- Trauben (-3,9)
- Pflaumen (-4,9)
- Birnen (-2,9)
- Aprikosen (-4,8)
- Mandarinen (-11,5)
- Nektarinen (-4,5)
- Ananas (-2,7)
- Wassermelone (-1,9)
- Honigmelone (-2,5)
- Feigen (-5,3)
- Papaya (-9,4)
- Avocado (-15,5)

SAMEN

- Chiasamen (8,7)
- Granatapfelsamen (Wert XY)
- Hanfsamen (2,5)
- Leinsamen (1,3)
- Sesam (0,5)
- Sonnenblumenkerne (5,4)
- Kürbiskerne (5,6)
- Pinienkerne (-11,2)

TROCKENFRÜCHTE

- Datteln (-4,7)
- Feigen (-18,1)
- Aprikosen (-5,3)
- Rosinen (-21,0)
- Pflaumen (-4,9)
- Äpfel (-2,1)
- Cranberries (ungezuckert) (-2,3)

WURZELGEMÜSE

- Kartoffeln (-4,0)
- Karotten (-4,9)
- Rettich (-2,9)
- Knollensellerie (-5,2)
- Radieschen (-5,6)
- Petersilienwurzel (-3,9)
- Pastinaken (-2,1)
- Schwarzwurzeln (-3,7)
- Steckrüben (3,1)
- Topinambur (-2,3)
- Rote Beete/ Gelbe Beete (-1,9)
- Kürbis (-2,8)

OBST

- Zitronen (-2,5)
- Orangen (-2,7)
- Grapefruits (-3,5)
- Limetten (-2,5)
- Kiwi (-4,1)
- Kirschen (-3,6)
- Bananen (-5,5)
- Äpfel (-2,2)
- Mango (-3,3)
- Erdbeeren (-2,2)
- Himbeeren (-5,1)
- Stachelbeeren (-7,7)
- Blaubeeren (-5,3)
- Johannisbeeren (-6,5)
- Brombeeren (-4,3)
- Trauben (-3,9)
- Pflaumen (-4,9)
- Birnen (-2,9)
- Aprikosen (-4,8)
- Mandarinen (-11,5)
- Nektarinen (-4,5)
- Ananas (-2,7)
- Wassermelone (-1,9)
- Honigmelone (-2,5)
- Feigen (-5,3)
- Papaya (-9,4)
- Avocado (-15,5)

SAMEN

- Chiasamen (8,7)
- Granatapfelsamen (Wert XY)
- Hanfsamen (2,5)
- Leinsamen (1,3)
- Sesam (0,5)
- Sonnenblumenkerne (5,4)
- Kürbiskerne (5,6)
- Pinienkerne (-11,2)

TROCKENFRÜCHTE

- Datteln (-4,7)
- Feigen (-18,1)
- Aprikosen (-5,3)
- Rosinen (-21,0)
- Pflaumen (-4,9)
- Äpfel (-2,1)
- Cranberries (ungezuckert) (-2,3)

WURZELGEMÜSE

- Kartoffeln (-4,0)
- Karotten (-4,9)
- Rettich (-2,9)
- Knollensellerie (-5,2)
- Radieschen (-5,6)
- Petersilienwurzel (-3,9)
- Pastinaken (-2,1)
- Schwarzwurzeln (-3,7)
- Steckrüben (3,1)
- Topinambur (-2,3)
- Rote Beete/ Gelbe Beete (-1,9)
- Kürbis (-2,8)

NÜSSE

- Erdnüsse (8,3)
- Haselnüsse (-2,8)
- Walnusskerne (6,8)
- Macadamianüsse (-3,2)
- Mandeln (4,3)
- Cashewkerne (-3,2)
- Paranüsse (0,5)
- Maronen (-3,8)
- Pistazien (0,2)

HÜLSENFRÜCHTE

- Kidneybohnen (4,1)
- Weiße Bohnen (-1,8)
- Linsen in gelb/braun/rot (3,5)
- Kichererbsen (4,9)
- Erbsen (1,2)
- Sojabohnen (-3,4)
- Grüne Bohnen (-3,1)

VOLLKORN-GETREIDE (ALTE GETREIDESORTEN)

- Dinkel (8,8)
- Gerste (5,0)
- Roggen (5,9)
- Haferflocken (10,7)
- Weizen (8,2)
- Vollkornreis (12,5)

KOHLGEMÜSE

- Rosenkohl (-4,5)
- Kohlrabi (-5,5)
- Broccoli (-1,2)
- Blumenkohl (-4,0)
- Spitzkohl (-3,9)
- Grünkohl (-7,8)
- Rotkohl (-2,8)
- Weißkohl (-3,0)
- Gurke (-0,8)
- Tomaten (-3,1)
- Zucchini (-4,6)
- Aubergine (-3,4)
- Mais (3,8)
- Paprika (-1,4)
- Oliven (2,4)
- Artischocken (-3,1)
- Lauch (-1,8)
- Essiggurken (-1,6)
- Mangold (-2,8)
- Spargel (-0,4)
- Sellerie (-5,2)
- Zwiebeln (-1,5)
- Pilze (-1,4)
- Radieschen (-3,7)
- Knoblauch (-1,7)
- Fenchel (-7,9)

PSEUDOGETREIDE (GLUTENFREI)

- Hirse (8,6)
- Buchweizen (3,7)
- Amaranth (7,5)
- Quinoa (5,2)
- Chia (9,9)
- Kamut (4,9)

VERARBEITETE PRODUKTE

- Vollkornnudeln (7,3)
- Weizenvollkornmehl (8,2)
- Vollkornbrot (5,3)
- Tofu (-0,8)
- Stevia (-15,6)
- Zucker (-0,1)
- Marmelade (-1,5)
- Ahornsirup (-8,7)
- Senf (-19,2)
- Ketchup (-12,4)
- Sojasauce (-36,2)
- Essig (-1,6)
- Apfelessig (-2,3)
- Balsamico (-1,6)
- Zartbitterschokolade (0,4)

WILDKRÄUTER & GEWÜRZE

- Brennnessel (-12,4)
- Löwenzahn (-5,3)
- Spitzwegerich (-3,2)
- Oregano (-18,3)
- Rosmarin (-16,2)
- Minze (-12,3)
- Thymian (-15,6)
- Zitronenmelisse (-20,3)
- Basilikum (-7,3)
- Schnittlauch (-5,3)
- Petersilie (-12,0)
- Chili (-13,4)
- Pfeffer (-10,1)

PFLANZLICHE ALTERNATIVEN ZU MILCHPRODUKTEN

- Sojamilch-joghurt, -quark (-0,8)
- Hafermilch (6,2)
- Reismilch (4,6)
- Kokosmilch (-2,9)
- Hanfmilch (-2,6)
- Mandelmilch (-3,1)

GRÜNES BLATTGEMÜSE

- Spinat (-14,0)
- Blattsalate (-2,5)
- Staudensellerie (-5,2)
- Feldsalat (-2,5)
- Rucola (-7,5)
- Chicorée (-2,0)

GETRÄNKE

- Alkoholfreies Bier (-0,2)
- Kaffee (-1,4)
- Tee (-0,3)
- Gemüsesaft (-3,6)
- Obstsaft (-2,2)
- Stilles Wasser (-0,1)
- Kohlensäurehaltiges Mineralwasser (-1,8)

OMEGA-3-FETTE & ÖLE

- Olivenöl (0,0)
- Rapsöl (0,0)
- Hanföl (0,0)
- Kokosöl (0,0)
- Leinöl (0,0)
- Pflanzliche Margarine (-0,5)
- Sojabutter (-0,5)