

Auszug aus dem: DAS GROSSE HANDBUCH DER HAUSMITTEL

Die besten Basenspender

Lebensmittel	Kalorien >kcal	Kalium mg	Magnesium mg	Kalzium mg
Ananas	47	173	17	16
Apfel	58	200	12	7
Aprikosen	51	278	9	16
Artischocken	49	350	26	53
Bananen	85	390	36	6
Blumenkohl	27	330	17	20
Brokkoli	32	464	24	105
Brombeeren	58	190	44	30
Brunnenkresse	22	230	15	170
Buttermilch	35	147	15	110
Champignons	15	420	13	8
Endivie	20	346	10	54
Erdbeeren	37	150	26	15
Johannisbeeren, rot	50	240	13	30
Fenchel	53	500	30	100
Grünkohl	38	490	31	210
Gurken	13	110	22	31
Kartoffeln	76	430	18	13
Kohlrabi	29	380	45	70
Kürbis	15	383	8	22
Löwenzahn	45	440	35	155
Meerrettich	80	560	32	110
Möhren	40	240	10	35
Paprika	24	210	12	10
Radieschen	18	250	8	35
Rettich	13	320	15	33
Rosenkohl	47	411	22	31
Rote Bete	43	340	25	30
Rotkohl	26	266	18	35
Schwarzwurzel	77	320	20	50
Sellerie	40	320	10	70
Spargel	21	207	20	21
Spinat	26	633	58	126
Tomaten	22	300	20	14
Wassermelone	27	158	3	10
Weißkohl	25	227	23	46
Wirsing	31	282	12	47
Zucchini	18	200	20	30

Auszug aus dem Buch „Das Grosse Handbuch der Hausmittel“ von. Dr. Eberhard Hartmann und Claude Michel Erschienen 1996 und 2000 in Edition GIE Tübingen

Ein sehr lehrreiches Buch für Menschen, welche selbst ihre Gesundheit pflegen möchten.