

# Ausführliche PRAL-Tabelle

zu „Wunderwaffe Basenfood“ von Prof. Dr. Jürgen Vormann

In der Säure-Basen-Wert-(PRAL-)Tabelle bedeuten Werte mit einem negativen Vorzeichen einen Basenüberschuss und Werte mit positivem Vorzeichen einen Säureüberschuss. Die Werte sind jeweils für 100 g verzehrfähiges Nahrungsmittel angegeben.

**30-  
Jährige**    **40-  
Jährige**    **50-  
Jährige**    **60-  
Jährige**    **70-  
Jährige**

## Brot und Backwaren

Baguette	+4,36	+4,36	+4,36	+4,36	+4,36
Baguette-Brötchen	+4,83	+4,83	+4,83	+4,83	+4,83
Knäckebrot	+3,34	+3,34	+3,34	+3,34	+3,34
Mehrkornbrot	+2,76	+2,76	+2,76	+2,76	+2,76
Roggenmischbrot	+2,12	+2,12	+2,12	+2,12	+2,12
Schwarzbrot (Pumpernickel)	+1,60	+1,60	+1,60	+1,60	+1,60
Semmelbrösel	+3,79	+3,79	+3,79	+3,79	+3,79
Semmelbrösel, Mais (Maispaniermehl aus Maisgrütze)	+3,89	+3,89	+3,89	+3,89	+3,89
Sojabrot	-10,08	-9,07	-8,06	-7,05	-6,05
Tarteteig (Mürebeteig)	+2,54	+2,54	+2,03	+2,54	+1,52
Toastbrot, weiß	+3,27	+3,27	+3,27	+3,27	+3,27
Vollkornbrot (Roggenvollkornschrotbrot)	+2,45	+2,45	+2,45	+2,45	+2,45
Weißbrot (Weizenbrot mit Milch)	+2,11	+2,11	+2,11	+2,11	+2,11
Weizenbrot	+2,65	+2,65	+2,65	+2,65	+2,65
Zwieback	+4,07	+4,07	+4,07	+4,07	+4,07

## Getreide und Mehle

Amaranth, roh	+5,57	+5,57	+5,57	+5,57	+5,57
Braunhirse	+2,61	+2,61	+2,61	+2,61	+2,61
Buchweizenflocken	+7,00	+7,00	+7,00	+7,00	+7,00
Buchweizengrieß	+3,12	+3,12	+3,12	+3,12	+3,12
Buchweizengrütze	+2,74	+2,74	+2,74	+2,74	+2,74

**30-  
Jährige**    **40-  
Jährige**    **50-  
Jährige**    **60-  
Jährige**    **70-  
Jährige**

Buchweizenmehl	-1,95	-1,75	-1,56	-1,36	-1,17
Buchweizenmehl, Vollkorn	+3,30	+3,30	+3,30	+3,30	+3,30
Bulgur (geschälter, vorgegart und getrockneter Weizen)	+5,90	+5,90	+5,90	+5,90	+5,90
Chiasamen	+17,32	+17,32	+17,32	+17,32	+17,32
Cornflakes	+2,82	+2,82	+2,82	+2,82	+2,82
Couscous	+4,90	+4,90	+4,90	+4,90	+4,90
Dinkelmehl, Type 630	+5,54	+5,54	+5,54	+5,54	+5,54
Dinkelmehl, Vollkorn	+7,24	+7,24	+7,24	+7,24	+7,24
Einkornmehl	+12,06	+12,06	+12,06	+12,06	+12,06
Gerstengraupen	+4,06	+4,06	+4,06	+4,06	+4,06
Grünkern, Vollkorn	+6,83	+6,83	+6,83	+6,83	+6,83
Guarkernmehl	-12,64	-11,38	-10,12	-8,85	-7,59
Haferflocken, Vollkorn	+7,27	+7,27	+7,27	+7,27	+7,27
Hirse	+6,95	+6,95	+6,95	+6,95	+6,95
Hirfeflocken	+6,95	+6,95	+6,95	+6,95	+6,95
Hirsemehl	-0,37	-0,33	-0,29	-0,26	-0,22
Johannisbrotkernmehl	-14,32	-12,89	-11,46	-10,02	-8,59
Kamut	+8,59	+8,59	+8,59	+8,59	+8,59
Kastanienmehl	-20,71	-18,64	-16,57	-14,50	-12,43
Kichererbsenmehl	-0,04	-0,04	-0,03	-0,03	-0,02
Kokosmehl	-4,87	-4,38	-3,90	-3,41	-2,92
Leinsamen	+3,03	+3,03	+3,03	+3,03	+3,03
Maismehl, Vollkorn	+9,61	+9,61	+9,61	+9,61	+9,61
Mandelmehl	-0,47	-0,43	-0,38	-0,33	-0,28
Pfeilwurzelmehl	+0,48	+0,48	+0,48	+0,48	+0,48
Puffmais	+8,07	+8,07	+8,07	+8,07	+8,07
Quinoa, gekocht	+2,22	+2,22	+2,22	+2,22	+2,22
Quinoa, roh	+8,94	+8,94	+8,94	+8,94	+8,94
Reis, Basmatireis	+3,94	+3,94	+3,94	+3,94	+3,94
Reis, geschält	+3,88	+3,88	+3,88	+3,88	+3,88
Reis, Milchreis	+0,49	+0,49	+0,49	+0,49	+0,49

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Reis, Parboiled-Reis	+2,07	+2,07	+2,07	+2,07	+2,07
Reis, Risottoreis (fertig zubereitet)	+0,78	+0,78	+0,78	+0,78	+0,78
Reis, ungeschält, gekocht	+1,93	+1,93	+1,93	+1,93	+1,93
Reis, ungeschält, roh	+6,96	+6,96	+6,96	+6,96	+6,96
Reisflocken	+0,21	+0,21	+0,21	+0,21	+0,21
Reismehl	+3,48	+3,48	+3,48	+3,48	+3,48
Roggenmehl	+2,64	+2,64	+2,64	+2,64	+2,64
Sesam	+3,34	+3,34	+3,34	+3,34	+3,34
Sojaflocken	-3,88	-3,49	-3,1	-2,72	-2,33
Sojamehl	-14,37	-12,93	-11,49	-10,06	-8,62
Süßlupinenmehl	+8,96	+8,96	+8,96	+8,96	+8,96
Weizenmehl, Type 1700	+5,90	+5,90	+5,90	+5,90	+5,90
Weizenmehl, Type 405	+3,02	+3,02	+3,02	+3,02	+3,02
Weizenmehl, Vollkorn	+6,64	+6,64	+6,64	+6,64	+6,64
Wildreis, roh	+7,14	+7,14	+7,14	+7,14	+7,14
Wildreismischung, gekocht	+2,20	+2,20	+2,20	+2,20	+2,20

### Teigwaren und Nudeln

Backerbsen	+3,75	+3,75	+3,75	+3,75	+3,75
Blätterteig, aus dem Kühlregal	+1,09	+1,09	+1,09	+1,09	+1,09
Blätterteig, gefroren	+1,84	+1,84	+1,84	+1,84	+1,84
Blätterteig, roh	+1,09	+1,09	+1,09	+1,09	+1,09
Buchweizenbulgur	+2,74	+2,74	+2,74	+2,74	+2,74
Buchweizennudeln	-1,95	-1,75	-1,56	-1,36	-1,17
Filoplatten/Yufkateig	+4,78	+4,78	+4,78	+4,78	+4,78
Frischeiteigwaren	+4,14	+4,14	+4,14	+4,14	+4,14
Glasnudeln	+0,30	+0,30	+0,30	+0,30	+0,30
Grüne-Erbsen-Nudeln	+2,36	+2,36	+2,36	+2,36	+2,36
Hartweizen-/Weichweizengrieß	+4,02	+4,02	+4,02	+4,02	+4,02
Makkaroni	+4,21	+4,21	+4,21	+4,21	+4,21
Pizzateig, aus dem Kühlregal	+1,39	+1,39	+1,39	+1,39	+1,39

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Reisblätter bzw. -papier	+4,49	+4,49	+4,49	+4,49	+4,49
Reisnudeln	+4,49	+4,49	+4,49	+4,49	+4,49
Rote-Linsen-Nudeln	-2,03	-1,83	-1,63	-1,42	-1,22
Spaghetti	+2,36	+2,36	+2,36	+2,36	+2,36
Teigwaren, ungekocht, eifrei, aus Weizen mit Spinat, roh	+1,60	+1,60	+1,60	+1,60	+1,60
Tortillas (Maisfladen)	+5,82	+5,82	+5,82	+5,82	+5,82

### Kekse und Kuchen

Buttergebäck aus Mürbeteig	+3,48	+3,48	+3,48	+3,48	+3,48
Butterkeks	+3,75	+3,75	+3,75	+3,75	+3,75
Hefezopf	+2,14	+2,14	+2,14	+2,14	+2,14
Löffelbiskuits	+13,84	+13,84	+13,84	+13,84	+13,84
Mandelmakronen	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50
Nussecke	-0,58	-0,52	-0,47	-0,41	-0,35
Schaumgebäck/Schaumzuckerware	+0,51	+0,51	+0,51	+0,51	+0,51
Spekulatius	+3,72	+3,72	+3,72	+3,72	+3,72
Vollkornkeks, gesalzen	+7,46	+7,46	+7,46	+7,46	+7,46
Vollkornkeks, gesüßt	+6,67	+6,67	+6,67	+6,67	+6,67

### Eier

Eigelb (Hühnereigelb, gegart)	+23,29	+23,29	+23,29	+23,29	+23,29
Eigelb (Hühnereigelb, roh)	+25,27	+25,27	+25,27	+25,27	+25,27
Eiweiß	+5,41	+5,41	+5,41	+5,41	+5,41
Hühnerei	+10,38	+10,38	+10,38	+10,38	+10,38

### Backzutaten

Agar-Agar	-31,88	-28,69	-25,50	-22,31	-19,13
Backpulver	+297,99	+297,99	+297,99	+297,99	+297,99
Gelatine	+6,75	+6,75	+6,75	+6,75	+6,75
Hefe	+10,64	+10,64	+10,64	+10,64	+10,64
Maniokpulver	-18,34	-16,51	-14,67	-12,84	-11,01

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Sojalecithin	-0,02	-0,02	-0,02	-0,01	-0,01
Tapioka	+0,09	+0,09	+0,09	+0,09	+0,09
Tapiokastärke	+0,18	+0,18	+0,18	+0,18	+0,18
Weinsteinbackpulver	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

### Obst

Ananas	-3,91	-3,52	-3,13	-2,74	-2,35
Ananas, aus der Dose	-2,86	-2,58	-2,29	-2,00	-1,72
Ananas, getrocknet	-12,04	-10,84	-9,63	-8,43	-7,22
Apfel	-2,23	-2,01	-1,79	-1,56	-1,34
Apfelmus, aus dem Glas	-2,41	-2,17	-1,93	-1,69	-1,45
Apfelringe, getrocknet	-12,04	-10,84	-9,64	-8,43	-7,23
Aprikose	-5,48	-4,93	-4,38	-3,84	-3,29
Aprikosen, getrocknet	-26,56	-23,90	-21,25	-18,59	-15,94
Aprikosenkompott, aus dem Glas	-2,93	-2,64	-2,34	-2,05	-1,76
Avocado	-10,57	-9,51	-8,46	-7,40	-6,34
Banane	-7,61	-6,85	-6,08	-5,32	-4,56
Bananenchips (Banane, getrocknet)	-24,52	-22,07	-19,62	-17,16	-14,71
Birne	-2,11	-1,90	-1,69	-1,48	-1,27
Blaubeeren	-1,08	-0,97	-0,86	-0,75	-0,65
Brombeeren	-3,81	-3,43	-3,05	-2,67	-2,29
Cranberrys	-1,71	-1,54	-1,37	-1,20	-1,03
Cranberrys, aus dem Glas	-0,09	-0,08	-0,07	-0,06	-0,05
Cranberrys, getrocknet	-5,36	-4,82	-4,29	-3,75	-3,22
Datteln, getrocknet	-12,65	-11,38	-10,12	-8,85	-7,59
Erdbeeren	-2,99	-2,70	-2,40	-2,10	-1,80
Feige	-4,87	-4,38	-3,90	-3,41	-2,92
Feigen, getrocknet	-16,04	-14,44	-12,84	-11,23	-9,63
Granatapfel	-1,39	-1,26	-1,12	-0,98	-0,84
Granatapfelkerne	-3,99	-3,59	-3,19	-2,79	-2,39

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Grapefruit	-2,88	-2,59	-2,30	-2,02	-1,73
Heidelbeeren	-1,08	-0,97	-0,86	-0,75	-0,65
Himbeeren	-3,42	-3,08	-2,74	-2,40	-2,05
Honigmelone	-5,89	-5,30	-4,71	-4,12	-3,54
Johannisbeeren, rot	-4,72	-4,25	-3,77	-3,30	-2,83
Johannisbeeren, schwarz	-5,20	-4,68	-4,16	-3,64	-3,12
Johannisbeeren, weiß	-5,08	-4,58	-4,07	-3,56	-3,05
Johannisbeergelee, rot	-1,33	-1,19	-1,06	-0,93	-0,80
Kaki	-2,90	-2,61	-2,32	-2,03	-1,74
Kiwi	-6,44	-5,80	-5,15	-4,51	-3,86
Limette	-1,67	-1,50	-1,34	-1,17	-1,00
Limettensaft	-1,28	-1,15	-1,02	-0,90	-0,77
Limettenschale	-4,31	-3,88	-3,45	-3,02	-2,59
Mandarine	-2,86	-2,57	-2,29	-2,00	-1,71
Mango	-3,64	-3,28	-2,91	-2,55	-2,19
Mango, aus der Dose	-2,22	-2,00	-1,77	-1,55	-1,33
Mango, getrocknet	-17,88	-16,09	-14,30	-12,52	-10,73
Maulbeeren, getrocknet	-0,77	-0,69	-0,62	-0,54	-0,46
Mirabelle	-3,99	-3,59	-3,19	-2,79	-2,39
Nektarine	-3,32	-2,99	-2,66	-2,33	-1,99
Orange	-3,42	-3,08	-2,73	-2,39	-2,05
Pfirsich	-3,07	-2,77	-2,46	-2,15	-1,84
Pflaume	-2,95	-2,66	-2,36	-2,07	-1,77
Pflaumen, getrocknet	-15,38	-13,84	-12,30	-10,77	-9,23
Pflaumenkompott	-1,75	-1,58	-1,40	-1,23	-1,05
Preiselbeeren	-1,53	-1,38	-1,23	-1,07	-0,92
Preiselbeeren, aus dem Glas	-1,14	-1,03	-0,91	-0,80	-0,68
Preiselbeermarmelade	-0,59	-0,53	-0,47	-0,41	-0,35
Quitte	-3,38	-3,04	-2,70	-2,36	-2,03
Rhabarber	-6,20	-5,58	-4,96	-4,34	-3,72
Rosinen/Sultaninen	-14,25	-12,83	-11,40	-9,98	-8,55

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Sauerkirsche	-1,92	-1,72	-1,53	-1,34	-1,15
Stachelbeeren	-3,58	-3,22	-2,87	-2,51	-2,15
Stachelbeeren, aus dem Glas	-1,98	-1,78	-1,59	-1,39	-1,19
Süßkirsche	-4,52	-4,07	-3,61	-3,16	-2,71
Trockenobst, gemischt	-12,85	-11,56	-10,28	-8,99	-7,71
Wassermelone	-2,15	-1,94	-1,72	-1,51	-1,29
Weintraube	-3,43	-3,08	-2,74	-2,40	-2,06
Zitrone	-3,59	-3,23	-2,87	-2,51	-2,16
Zitronensaft	-3,11	-2,80	-2,49	-2,18	-1,87
Zitruschalen	-4,53	-4,08	-3,77	-3,17	-2,83

#### Gemüse und Salat

Alfalfa-Sprossen	+1,94	+1,94	+1,94	+1,94	+1,94
Artischockenherzen, aus dem Glas	-0,63	-0,57	-0,50	-0,44	-0,38
Aubergine	-3,85	-3,46	-3,08	-2,69	-2,31
Bambussprossen	-7,60	-6,84	-6,08	-5,32	-4,56
Bambussprossen, aus dem Glas	-2,77	-2,49	-2,22	-1,94	-1,66
Blattspinat	-12,16	-10,95	-9,73	-8,51	-7,30
Blattspinat, gefroren	-11,28	-10,15	-9,02	-7,89	-6,77
Blumenkohl	-3,92	-3,53	-3,13	-2,74	-2,35
Bohnen, grün	-4,18	-3,76	-3,34	-2,92	-2,51
Bohnensprossen	-4,97	-4,47	-3,98	-3,48	-2,98
Brechbohnen aus der Dose (abgetropft, gekocht)	-1,07	-0,97	-0,86	-0,75	-0,64
Brokkoli	-3,11	-2,80	-2,49	-2,17	-1,86
Chicorée	-3,67	-3,30	-2,94	-2,57	-2,20
Chilischote	-33,1	-29,79	-26,48	-23,17	-19,86
Chinakohl	-2,27	-2,05	-1,82	-1,59	-1,36
Eisbergsalat	-3,12	-2,81	-2,50	-2,19	-1,87
Endivie	-3,37	-3,03	-2,70	-2,36	-2,02
Erbsen, gekeimt	+6,21	+6,21	+6,21	+6,21	+6,21
Erbsen, grün	+0,42	+0,42	+0,42	+0,42	+0,42

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Erbsen, grün, in der Dose	+0,21	+0,21	+0,21	+0,21	+0,21
Erbsen, grün, getrocknet	-2,57	-2,32	-2,06	-1,80	-1,54
Essiggurken/Cornichons	-2,16	-1,95	-1,73	-1,51	-1,30
Feldsalat	-7,52	-6,77	-6,02	-5,27	-4,51
Fenchel	-6,77	-6,09	-5,42	-4,74	-4,06
Fenchelsamen	-37,12	-33,41	-29,70	-25,99	-22,27
Frühlingszwiebel/Lauchzwiebel	-5,66	-5,09	-4,53	-3,96	-3,39
Getreidesprossen	+1,45	+1,45	+1,45	+1,45	+1,45
Grünkohl	-8,44	-7,59	-6,75	-5,90	-5,06
Grünkohl, gefroren	-7,98	-7,18	-6,38	-5,58	-4,79
Gurke	-3,20	-2,88	-2,56	-2,24	-1,92
Kapern, in Essig	-1,59	-1,43	-1,27	-1,11	-0,95
Kapern, in Öl	-0,52	-0,47	-0,42	-0,37	-0,31
Kartoffel	-6,95	-6,26	-5,56	-4,87	-4,17
Kichererbsen, gekeimt	+0,05	+0,05	+0,05	+0,05	+0,05
Knoblauch	-5,02	-4,52	-4,01	-3,51	-3,01
Knoblauch, getrocknet	-9,64	-8,68	-7,71	-6,75	-5,78
Knollensellerie	-6,92	-6,23	-5,54	-4,85	-4,15
Kohlrabi	-6,50	-5,85	-5,20	-4,55	-3,90
Kopfsalat	-5,84	-5,25	-4,67	-4,09	-3,50
Kürbis, Butternut	+0,63	+0,63	+0,63	+0,63	+0,63
Kürbis, Hokkaido	-6,89	-6,20	-5,51	-4,82	-4,13
Linsen, gekeimt	+3,15	+3,15	+3,15	+3,15	+3,15
Mairübe	-4,86	-4,37	-3,89	-3,40	-2,91
Mangold	-9,53	-8,57	-7,62	-6,67	-5,72
Maronen, vorgegart und vakuumiert	-9,24	-8,32	-7,39	-6,47	-5,54
Meerrettich	-11,76	-10,58	-9,41	-8,23	-7,05
Meerrettich, aus dem Glas	-6,40	-5,76	-5,12	-4,48	-3,84
Meerrettich, Sahnemeerrettich, aus dem Glas	-7,70	-6,93	-6,16	-5,39	-4,62
Möhren	-6,47	-5,82	-5,17	-4,53	-3,88

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Mungobohnensprossen	-1,52	-1,37	-1,22	-1,06	-0,91
Oliven, grün	-1,26	-1,14	-1,01	-0,89	-0,76
Oliven, schwarz	-0,57	-0,52	-0,46	-0,40	-0,34
Paprika, gelb	-3,69	-3,32	-2,95	-2,58	-2,21
Paprika, grün	-2,86	-2,58	-2,29	-2,01	-1,72
Paprika, rot	-4,33	-3,90	-3,47	-3,03	-2,60
Passata	-21,63	-19,47	-17,3	-15,14	-12,98
Pastinake	-9,03	-8,12	-7,22	-6,32	-5,42
Perlzwiebeln	-3,51	-3,16	-2,81	-2,46	-2,11
Pommes	-6,95	-6,26	-5,56	-4,87	-4,17
Porree	-4,81	-4,33	-3,85	-3,37	-2,89
Radicchio	-4,55	-4,10	-3,64	-3,19	-2,73
Radieschen	-4,63	-4,17	-3,71	-3,24	-2,78
Rettich, schwarz/weiß	-8,92	-8,03	-7,14	-6,25	-5,35
Romanasalat	-4,66	-4,19	-3,73	-3,26	-2,79
Rosenkohl	-7,11	-6,40	-5,69	-4,98	-4,27
Rote Bete	-7,32	-6,59	-5,86	-5,13	-4,39
Rote Bete, eingelegt	-4,67	-4,21	-3,74	-3,27	-2,80
Rote Bete, vorgekocht	-5,35	-4,81	-4,28	-3,74	-3,21
Rotkohl	-4,37	-3,93	-3,50	-3,06	-2,62
Rucola	-7,84	-7,06	-6,27	-5,49	-4,71
Sauerkraut	-0,81	-0,73	-0,65	-0,57	-0,49
Schalotte	-4,71	-4,24	-3,77	-3,30	-2,83
Schneidebohnen, milchsauere	-2,08	-1,87	-1,66	-1,46	-1,25
Schwarzwurzel	-4,75	-4,28	-3,80	-3,33	-2,85
Sojasprossen	-2,10	-1,89	-1,68	-1,47	-1,26
Sojasprossen, aus dem Glas	+0,13	+0,13	+0,13	+0,13	+0,13
Spargel, grün	-2,86	-2,57	-2,29	-2,00	-1,71
Spargel, weiß	-2,84	-2,55	-2,27	-1,99	-1,70
Spitzkohl	-4,48	-4,03	-3,59	-3,14	-2,69
Staudensellerie	-6,27	-5,64	-5,02	-4,39	-3,76
Steckrübe, Kohlrübe	-0,96	-0,87	-0,77	-0,67	-0,58

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Stielmus, Rübstieler	-7,65	-6,89	-6,12	-5,36	-4,59
Suppengrün	-5,93	-5,33	-4,74	-4,15	-3,56
Süßkartoffel	-6,25	-5,62	-5,00	-4,37	-3,75
Teltower Rübchen	-7,28	-6,55	-5,82	-5,09	-4,37
Tomate	-4,42	-3,98	-3,54	-3,09	-2,65
Tomaten, geschält, aus der Dose	-3,60	-3,24	-2,88	-2,52	-2,16
Tomate, getrocknet	-8,36	-7,53	-6,69	-5,85	-5,02
Tomate, getrocknet, in Öl	-5,58	-5,02	-4,46	-3,91	-3,35
Tomatenmark	-24,24	-21,82	-19,39	-16,97	-14,55
Topinambur	-6,83	-6,15	-5,46	-4,78	-4,10
Weißkohl	-4,77	-4,30	-3,82	-3,34	-2,86
Wirsing	-3,33	-3,00	-2,67	-2,33	-2,00
Wurzelpetersilie	-7,05	-6,34	-5,64	-4,93	-4,23
Zucchini	-2,86	-2,58	-2,29	-2,01	-1,72
Zuckerhutsalat	-4,14	-3,73	-3,31	-2,90	-2,48
Zuckermais	-2,84	-2,56	-2,27	-1,99	-1,70
Zuckermais, aus dem Glas	-0,75	-0,67	-0,60	-0,52	-0,45
Zuckerschoten (Zuckererbsen)	-3,59	-3,23	-2,88	-2,52	-2,16
Zwiebel	-2,25	-2,02	-1,80	-1,57	-1,35
Zwiebel, Gemüsezwiebel	-2,18	-1,96	-1,74	-1,52	-1,31
Zwiebel, getrocknet	-12,18	-10,96	-9,74	-8,53	-7,31

### Kräuter

Bärlauch	-6,37	-5,74	-5,10	-4,46	-3,82
Basilikum	-7,47	-6,72	-5,97	-5,23	-4,48
Bohnenkraut	-8,56	-7,70	-6,84	-5,99	-5,13
Borretsch	-9,88	-8,89	-7,90	-6,92	-5,93
Brennnessel	-13,43	-12,08	-10,74	-9,40	-8,06
Brunnenkresse	-6,34	-5,71	-5,07	-4,44	-3,80
Dill	-12,97	-11,67	-10,38	-9,08	-7,78
Estragon	-10,18	-9,16	-8,15	-7,13	-6,11
Italienische Kräuter, getrocknet*	-36,51	-32,86	-29,21	-25,56	-21,91

\* Oregano, Basilikum, Rosmarin, Knoblauch, Zwiebel, Lorbeerblatt, Bohnenkraut - alles getrocknet

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Italienische Kräuter, TK-Ware**	-10,13	-9,12	-8,1	-7,09	-6,08
Kerbel	-16,21	-14,59	-12,97	-11,35	-9,73
Koriander	-9,67	-8,70	-7,73	-6,77	-5,80
Kresse	-13,12	-11,81	-10,50	-9,18	-7,87
Liebstockel	-8,16	-7,34	-6,53	-5,71	-4,89
Löwenzahn	-10,16	-9,15	-8,13	-7,12	-6,10
Löwenzahnblätter	-9,75	-8,77	-7,80	-6,82	-5,85
Majoran	-8,33	-7,49	-6,66	-5,83	-5,00
Minze	-4,96	-4,47	-3,97	-3,47	-2,98
Oregano	-10,19	-9,17	-8,15	-7,14	-6,12
Petersilie, glatt oder kraus	-16,82	-15,14	-13,46	-11,78	-10,09
Pfefferminze	-4,96	-4,47	-3,97	-3,47	-2,98
Pimpinelle	-8,16	-7,34	-6,53	-5,71	-4,89
Portulak	-11,70	-10,53	-9,36	-8,19	-7,02
Rosmarin	-6,26	-5,64	-5,01	-4,39	-3,76
Salbei	-7,79	-7,01	-6,23	-5,45	-4,67
Sauerampfer	-4,82	-4,34	-3,86	-3,37	-2,89
Schnittlauch	-8,36	-7,52	-6,69	-5,85	-5,02
Thymian	-6,03	-5,42	-4,82	-4,22	-3,62
Zitronenmelisse	-8,16	-7,34	-6,53	-5,71	-4,89

#### Pilze

Champignons	-3,52	-3,17	-2,82	-2,46	-2,11
Champignons, aus der Dose	+0,77	+0,77	+0,77	+0,77	+0,77
Pfifferlinge	-3,70	-3,33	-2,96	-2,59	-2,22
Pfifferlinge, getrocknet	-77,38	-69,65	-61,91	-54,17	-46,43
Shiitakepilze	-1,15	-1,04	-0,92	-0,81	-0,69
Shiitakepilze, getrocknet	-4,77	-4,30	-3,82	-3,34	-2,86
Steinpilze	-0,02	-0,02	-0,01	-0,01	-0,01
Steinpilze, getrocknet	+9,04	+9,04	+9,04	+9,04	+9,04
Waldpilze	-2,31	-2,08	-1,85	-1,62	-1,39

\*\* Durchschnitt aus Petersilie, Basilikum, Oregano und Thymian

#### Hülsenfrüchte

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Berglinsen	+6,54	+6,54	+6,54	+6,54	+6,54
Bohnen, schwarze, aus der Dose (Achtung: schwarze Bohnen, gekocht)	-0,08	-0,08	-0,07	-0,06	-0,05
Bohnen, weiße, aus dem Glas	-3,36	-3,03	-2,69	-2,36	-2,02
Bohnen, weiße, getrocknet	-12,40	-11,16	-9,92	-8,68	-7,44
Erbsen	+0,42	+0,42	+0,42	+0,42	+0,42
Erbsen, aus der Dose	+0,21	+0,21	+0,21	+0,21	+0,21
Kichererbsen, aus dem Glas	+2,32	+2,32	+2,32	+2,32	+2,32
Kichererbsen, getrocknet	-3,32	-2,98	-2,65	-2,32	-1,99
Kidneybohnen, getrocknet	-14,96	-13,46	-11,96	-10,47	-8,97
Kidneybohnen, aus der Dose	-3,84	-3,46	-3,07	-2,69	-2,30
Limabohnen, aus der Dose	-1,13	-1,01	-0,90	-0,79	-0,68
Limabohnen, getrocknet	-23,79	-21,41	-19,03	-16,65	-14,28
Linsen, getrocknet	-1,37	-1,23	-1,09	-0,96	-0,82
Linsen, rote (Linsen, reif, getrocknet)	-1,37	-1,23	-1,09	-0,96	-0,82
Linsen, schwarz (Belugalinsen)	+4,74	+4,74	+4,74	+4,74	+4,74
Miso (Soja)	+3,45	+3,45	+3,45	+3,45	+3,45
Mungobohnen	+6,54	+6,54	+6,54	+6,54	+6,54
Schälernerbsen, getrocknet (Erbsen, grün, getrocknet)	-2,57	-2,32	-2,06	-1,80	-1,54
Sojabohnen	+2,29	+2,29	+2,29	+2,29	+2,29
Tellerlinsen, braun	+4,74	+4,74	+4,74	+4,74	+4,74

#### Nüsse und Samen

Cashewkerne	+5,53	+5,53	+5,53	+5,53	+5,53
Erdmandelkerne	-9,85	-8,87	-7,88	-6,90	-5,91
Erdnusskerne	+2,48	+2,48	+2,48	+2,48	+2,48
Erdnusskerne, geröstet, gesalzen	-1,13	-1,02	-0,90	-0,79	-0,68

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Haselnusskerne	-5,31	-4,78	-4,25	-3,72	-3,18
Kokosnuss	-4,17	-3,75	-3,34	-2,92	-2,50
Kürbiskerne	+11,25	+11,25	+11,25	+11,25	+11,25
Macadamianusskerne	+11,54	+11,54	+11,54	+11,54	+11,54
Mandelkerne, bitter	-0,14	-0,12	-0,11	-0,10	-0,08
Mandelkerne, süß	-0,45	-0,41	-0,36	-0,32	-0,27
Marone	-12,43	-11,19	-9,94	-8,70	-7,46
Mohn, gemahlen	-1,69	-1,52	-1,35	-1,18	-1,01
Paranusskerne	+15,96	+15,96	+15,96	+15,96	+15,96
Pekannusskerne	-1,47	-1,32	-1,17	-1,03	-0,88
Pinienkerne	+8,79	+8,79	+8,79	+8,79	+8,79
Pistazienkerne	-0,29	-0,26	-0,23	-0,20	-0,18
Pistazienkerne, geröstet, gesalzen	-1,76	-1,58	-1,41	-1,23	-1,05
Sonnenblumenkerne	+10,25	+10,25	+10,25	+10,25	+10,25
Studentenfutter	-5,43	-4,89	-4,34	-3,80	-3,26
Walnusskerne	+3,50	+3,50	+3,50	+3,50	+3,50
Zedernusskerne (Pinienkerne)	+8,79	+8,79	+8,79	+8,79	+8,79

### Fette und Öle

Erdnussmus	-0,28	-0,25	-0,22	-0,19	-0,17
Hanfsamen, geschält	+21,34	+21,34	+21,34	+21,34	+21,34
Haselnussmus	-5,16	-4,64	-4,13	-3,61	-3,10
Kokosfett	+0,35	+0,35	+0,35	+0,35	+0,35
Kokosmilch	-5,74	-5,17	-4,59	-4,02	-3,45
Kokosmus (Kokosfruchtfleisch)	-4,06	-3,65	-3,25	-2,84	-2,43
Kokosnussfleisch, getrocknet	-10,67	-9,61	-8,54	-7,47	-6,40
Kokosöl	-0,01	-0,01	-0,01	-0,01	-0,01
Kokosraspel	-12,44	-11,20	-9,95	-8,71	-7,46
Kürbiskernöl	-0,02	-0,02	-0,02	-0,01	-0,01
Leinöl	-0,02	-0,02	-0,02	-0,02	-0,01
Maiskeimöl	-0,22	-0,19	-0,17	-0,15	-0,13

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Mandelmus	-5,75	-5,17	-4,60	-4,02	-3,45
Olivenöl	+0,03	+0,03	+0,03	+0,03	+0,03
Rapsöl	+0,05	+0,05	+0,05	+0,05	+0,05
Schweineschmalz	+0,02	+0,02	+0,02	+0,02	+0,02
Sesamöl	-0,44	-0,40	-0,35	-0,31	-0,26
Sojacuisine	-0,89	-0,80	-0,71	-0,62	-0,53
Sonnenblumenöl	-0,03	-0,03	-0,03	-0,02	-0,02
Tahin	+20,69	+20,69	+20,69	+20,69	+20,69
Walnussmus	+3,56	+3,56	+3,56	+3,56	+3,56
Walnussöl	-0,02	-0,02	-0,02	-0,01	-0,01
Weizenkeimöl	-0,02	-0,02	-0,02	-0,02	-0,01

### Milch und Milchprodukte

Bergkäse	+13,30	+13,30	+13,30	+13,30	+13,30
Blauschimmelkäse (mind. 50 % Fett i. Tr.)	+9,28	+9,28	+9,28	+9,28	+9,28
Brie	+6,84	+6,84	+6,84	+6,84	+6,84
Butter	+0,41	+0,41	+0,41	+0,41	+0,41
Butterkäse	+13,69	+13,69	+13,69	+13,69	+13,69
Buttermilch	-0,34	-0,30	-0,27	-0,24	-0,20
Camembert	+9,67	+9,67	+9,67	+9,67	+9,67
Crème fraîche	-0,41	-0,37	-0,33	-0,29	-0,25
Edamer	+13,09	+13,09	+13,09	+13,09	+13,09
Emmentaler	+18,15	+18,15	+18,15	+18,15	+18,15
Frischkäse, griechisch (Hüttenkäse)	+5,88	+5,88	+5,88	+5,88	+5,88
Frischkäse, Kräuter	+4,82	+4,82	+4,82	+4,82	+4,82
Frischkäse, Natur	+5,83	+5,83	+5,83	+5,83	+5,83
Frischkäse, Ziege (mind. 45 % Fett i. Tr.)	+3,10	+3,10	+3,10	+3,10	+3,10
Gorgonzola	+4,71	+4,71	+4,71	+4,71	+4,71
Gorgonzola (mind. 45 % Fett i. Tr.)	+9,61	+9,61	+9,61	+9,61	+9,61
Gouda	+15,09	+15,09	+15,09	+15,09	+15,09

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Gouda (mind. 60 % Fett i. Tr.)	+13,79	+13,79	+13,79	+13,79	+13,79
Greyerzer	+23,32	+23,32	+23,32	+23,32	+23,32
Joghurt (0,1 % Fett)	-0,59	-0,53	-0,47	-0,41	-0,35
Joghurt (1,5 % Fett)	-0,42	-0,38	-0,33	-0,29	-0,25
Joghurt (3,8 % Fett)	-0,39	-0,35	-0,31	-0,27	-0,23
Joghurt, griechisch (10 % Fett)	-0,36	-0,33	-0,29	-0,26	-0,22
Kefir	-0,87	-0,78	-0,69	-0,61	-0,52
Kondensmilch (10 % Fett)	-1,44	-1,30	-1,15	-1,01	-0,86
Kuhmilch (1,5 % Fett)	-0,46	-0,41	-0,37	-0,32	-0,27
Kuhmilch (3,5 % Fett)	-0,13	-0,12	-0,11	-0,09	-0,08
Limburger	+6,56	+6,56	+6,56	+6,56	+6,56
Mascarpone	+1,08	+1,08	+1,08	+1,08	+1,08
Mozzarella	+10,36	+10,36	+10,36	+10,36	+10,36
Parmesan	+21,20	+21,20	+21,20	+21,20	+21,20
Quark	+7,77	+7,77	+7,77	+7,77	+7,77
Ricotta (mind. 45 % Fett i. Tr.)	+3,61	+3,61	+3,61	+3,61	+3,61
Roquefort	+10,00	+10,00	+10,00	+10,00	+10,00
Sahne	-0,49	-0,44	-0,39	-0,34	-0,29
Sauermilch, Dickmilch (1,5 % Fett)	-0,20	-0,18	-0,16	-0,14	-0,12
Sauermilch, Dickmilch (3,5 % Fett)	-0,20	-0,18	-0,16	-0,14	-0,12
Sauermilch, Dickmilch (10 % Fett)	-0,51	-0,46	-0,41	-0,36	-0,31
Saure Sahne	-0,73	-0,66	-0,59	-0,51	-0,44
Schafskäse	+8,17	+8,17	+8,17	+8,17	+8,17
Schafsmilch	+0,64	+0,64	+0,64	+0,64	+0,64
Schmand	-0,32	-0,29	-0,26	-0,23	-0,19
Sojaerzeugnisse	-10,08	-9,07	-8,06	-7,05	-6,05
Sojajoghurt	-0,16	-0,14	-0,12	-0,11	-0,09
Ziegenmilch (3 % Fett)	+0,27	+0,27	+0,27	+0,27	+0,27

#### Getränke

Acerolasaft	-1,28	-1,15	-1,02	-0,89	-0,77
Apfelsaft	-2,36	-2,13	-1,89	-1,65	-1,42

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Bohnenkaffee	-1,41	-1,27	-1,13	-0,99	-0,84
Dinkelcuisine	+0,37	+0,37	+0,37	+0,37	+0,37
Dinkeldrink	+0,68	+0,68	+0,68	+0,68	+0,68
Früchtete	-0,24	-0,22	-0,19	-0,17	-0,14
Gemüsesaft, milchsaurer	-3,00	-2,70	-2,40	-2,10	-1,80
Haferdrink	+0,36	+0,36	+0,36	+0,36	+0,36
Himbeersaft	-3,27	-2,94	-2,62	-2,29	-1,96
Instantkaffee	-0,75	-0,68	-0,60	-0,53	-0,45
Kirschsaf	-3,86	-3,47	-3,09	-2,70	-2,32
Kokosdrink (Wasser, 8 % Kokos- fruchtfleisch, Meersalz)	-0,46	-0,41	-0,37	-0,32	-0,28
Kokoswasser	-5,23	-4,71	-4,18	-3,66	-3,14
Kräuterte	-0,24	-0,22	-0,19	-0,17	-0,14
Mandelcuisine	-0,67	-0,60	-0,54	-0,47	-0,40
Mandeldrink	-3,43	-3,08	-2,74	-2,40	-2,06
Mangosaft	-3,18	-2,86	-2,54	-2,23	-1,91
Mineralwasser mit Kohlensäure	-0,23	-0,21	-0,18	-0,16	-0,14
Mineralwasser, still	-0,23	-0,21	-0,18	-0,16	-0,14
Möhrensaft	-3,88	-3,49	-3,10	-2,72	-2,33
Orangensaft	-2,82	-2,54	-2,25	-1,97	-1,69
Reisdrink	+0,10	+0,10	+0,10	+0,10	+0,10
Rote Bete Saft, milchsaurer	-4,23	-3,80	-3,38	-2,96	-2,54
Roter Traubensaft	-2,82	-2,54	-2,26	-1,98	-1,69
Sauerkrautsaft, milchsaurer	-4,64	-4,17	-3,71	-3,25	-2,78
Sojadrink	-1,74	-1,57	-1,39	-1,22	-1,04
Tee, grün	-0,42	-0,37	-0,33	-0,29	-0,25
Tee, schwarz	-0,42	-0,37	-0,33	-0,29	-0,25
Tomatensaft (Tomatentrunk)	-1,68	-1,52	-1,35	-1,18	-1,01
Trinkwasser	-0,12	-0,11	-0,09	-0,08	-0,07

#### Alkoholika

Bier	-0,14	-0,12	-0,11	-0,10	-0,08
------	-------	-------	-------	-------	-------

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Cidre	-1,87	-1,69	-1,50	-1,31	-1,12
Fruchtsaftlikör	+0,02	+0,02	+0,02	+0,02	+0,02
Madeira	-2,22	-1,99	-1,77	-1,55	-1,33
Rotwein	-1,16	-1,04	-0,93	-0,81	-0,70
Sekt	-1,34	-1,20	-1,07	-0,94	-0,80
Sherry	-1,15	-1,03	-0,92	-0,80	-0,69
Weißwein	-1,49	-1,34	-1,20	-1,05	-0,90

### Würzmittel

Ajvar, mild	-2,91	-2,62	-2,33	-2,04	-1,74
Apfelessig	-2,25	-2,02	-1,80	-1,57	-1,35
Balsamico creme	-3,87	-3,48	-3,1	-2,71	-2,32
Balsamico essig	-1,41	-1,27	-1,13	-0,98	-0,84
Cayennepfeffer	-33,26	-29,93	-26,61	-23,28	-19,96
Chilischote, getrocknet	-33,26	-29,93	-26,61	-23,28	-19,96
Currypulver	-34,82	-31,34	-27,85	-24,37	-20,89
Gemüsebrühe	-0,32	-0,29	-0,26	-0,22	-0,19
Gemüsebrühe, gekörnt (Pulver)	+11,11	+11,11	+11,11	+11,11	+11,11
Hühnerbrühe	+3,42	+3,42	+3,42	+3,42	+3,42
Hühnerbrühe, gekörnt (Pulver)	+14,30	+14,30	+14,30	+14,30	+14,30
Ingwer, gemahlen	-16,97	-15,27	-13,57	-11,88	-10,18
Ingwerknolle	-8,82	-7,93	-7,05	-6,17	-5,29
Kardamom	-21,24	-19,12	-16,99	-14,87	-12,74
Koriander, gemahlen	-24,819	-22,34	-19,86	-17,37	-14,89
Kräutersalz	-4,14	-3,72	-3,31	-2,90	-2,48
Kreuzkümmel	-24,34	-21,91	-19,47	-17,04	-14,6
Kümmel, gemahlen	-19,7	-17,73	-15,76	-13,79	-11,82
Kurkuma	-48,83	-43,94	-39,06	-34,18	-29,30
Lorbeerblatt	-2,96	-2,66	-2,37	-2,07	-1,78
Lorbeerblatt, getrocknet	-18,5	-16,65	-14,8	-12,95	-11,1
Mayonnaise	+1,84	+1,84	+1,84	+1,84	+1,84

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Meersalz	-2,76	-2,49	-2,21	-1,93	-1,66
Misopaste	+3,45	+3,45	+3,45	+3,45	+3,45
Muskatnuss	+2,07	+2,07	+2,07	+2,07	+2,07
Nelkenpulver (Gewürznelke)	-33,34	-30,01	-26,67	-23,34	-20
Paprikapulver, edelsüß	-38,44	-34,60	-30,76	-26,91	-23,07
Pesto, grün	+3,99	+3,99	+3,99	+3,99	+3,99
Pfeffer	-27,74	-24,97	-22,19	-19,42	-16,64
Pfefferkörner, grün, in Öl eingelegt	+0,76	+0,76	+0,76	+0,76	+0,76
Piment, gemahlen	-27,65	-24,89	-22,12	-19,36	-16,59
Remoulade	+1,36	+1,36	+1,36	+1,36	+1,36
Rinderfond/Fleischfond	-0,58	-0,52	-0,46	-0,40	-0,35
Salz	-0,90	-0,81	-0,72	-0,63	-0,54
Sambal Oelek	-14,70	-13,23	-11,76	-10,29	-8,82
Senf	+2,65	+2,65	+2,65	+2,65	+2,65
Senf, süß	+2,86	+2,86	+2,86	+2,86	+2,86
Sojasauce	-4,02	-3,62	-3,22	-2,82	-2,41
Tobasco (Chilisauce, sehr scharf)	-7,15	-6,44	-5,72	-5,01	-4,29
Tomatenketchup	-6,15	-5,54	-4,92	-4,31	-3,69
Vanille, gemahlen	-23,75	-21,38	-19	-16,63	-14,25
Wacholderbeeren	-19,7	-17,73	-15,76	-13,79	-11,82
Weiß-/Rotweinessig	-1,33	-1,20	-1,07	-0,93	-0,80
Zimt, gemahlen	-24,82	-22,34	-19,86	-17,37	-14,89

### Süßspeisen und Süßungsmittel

Agavendicksaft	+0,06	+0,06	+0,06	+0,06	+0,06
Ahornsirup	-5,45	-4,90	-4,36	-3,81	-3,27
Apfeldicksaft/Fruchtsirup	-13,95	-12,56	-11,16	-9,77	-8,37
Bitterschokolade	-31,36	-28,22	-25,08	-21,95	-18,81
Dattelsirup (Dattelnkonzentrat)	-12,61	-11,35	-10,09	-8,83	-7,57
Erdbeereis	-1,85	-1,66	-1,48	-1,29	-1,11
Früchte, kandierte	-1,96	-1,76	-1,57	-1,37	-1,17

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Fruchtzucker	-0,06	-0,05	-0,04	-0,04	-0,03
Gelee	-0,78	-0,70	-0,62	-0,55	-0,47
Honig	-0,71	-0,64	-0,57	-0,50	-0,43
Kakaopulver, schwach entölt	-59,80	-53,82	-47,84	-41,86	-35,88
Kakaopulver, stark entölt	-61,21	-55,09	-48,97	-42,85	-36,73
Kokosblütenzucker	-0,52	-0,47	-0,42	-0,36	-0,31
Konfitüre	-0,99	-0,89	-0,79	-0,69	-0,59
Marmelade	-0,89	-0,80	-0,71	-0,62	-0,53
Marzipan	+2,63	+2,63	+2,63	+2,63	+2,63
Nuss-Nugat-Creme	-2,93	-2,63	-2,34	-2,05	-1,76
Pflaumenmus	-2,99	-2,69	-2,39	-2,09	-1,79
Reissirup	-22,23	-20,01	-17,79	-15,56	-13,34
Rohrzucker	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rohrzucker (brauner Zucker)	-2,08	-1,87	-1,66	-1,46	-1,25
Rote Grütze	-1,20	-1,08	-0,96	-0,84	-0,72
Rübensirup/Zuckerrübenmelasse	-39,48	-35,54	-31,59	-27,64	-23,69
Schokolade, Vollmilch	-8,48	-7,63	-6,78	-5,94	-5,09
Schokolade, weiß	-1,14	-1,02	-0,91	-0,80	-0,68
Schokolade, Zartbitter	-20,51	-18,46	-16,41	-14,36	-12,31
Schwarzer-Johannisbeer-Cassis	-1,73	-1,55	-1,38	-1,21	-1,04
Zartbitterkuvertüre (Halbbitterkuvertüre)	-18,08	-16,27	-14,46	-12,66	-10,85
Zucker	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zuckerrohrmelasse (Melassesirup, dunkel)	-39,48	-35,54	-31,59	-27,64	-23,69

#### Bindemittel

Algenpulver (Braunalge)	-0,90	-0,81	-0,72	-0,63	-0,54
Algenpulver (Rotalge)	-33,43	-30,08	-26,74	-23,40	-20,06
Apfelpektin	-26,72	-24,05	-21,38	-18,71	-16,03
Guarkernmehl	-14,32	-12,89	-11,46	-10,02	-8,59
Götterspeise	-12,64	-11,38	-10,12	-8,85	-7,59

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Johannisbrotkernmehl	+0,02	+0,02	+0,02	+0,02	+0,02
Kartoffelstärke	-14,32	-12,89	-11,46	-10,02	-8,59
Pfeilwurzelmehl (Marantastärke)	+0,48	+0,48	+0,48	+0,48	+0,48
Puddingpulver, Schokolade	-0,30	-0,27	-0,24	-0,21	-0,18
Puddingpulver, Vanille	+0,03	+0,03	+0,03	+0,03	+0,03
Sago	-0,52	-0,47	-0,42	-0,36	-0,31
Speisestärke, Mais	+0,94	+0,94	+0,94	+0,94	+0,94
Tapioka	+0,09	+0,09	+0,09	+0,09	+0,09
Weizenstärke	+0,47	+0,47	+0,47	+0,47	+0,47

#### Fisch und Meeresfrüchte

Forelle	+8,04	+8,04	+8,04	+8,04	+8,04
Hering	+10,06	+10,06	+10,06	+10,06	+10,06
Hering, eingelegt (Rollmops)	+4,54	+4,54	+4,54	+4,54	+4,54
Kabeljau	+8,19	+8,19	+8,19	+8,19	+8,19
Krabben	+6,91	+6,91	+6,91	+6,91	+6,91
Lachs	+9,07	+9,07	+9,07	+9,07	+9,07
Makrelenfilet, in Öl, aus der Dose	+6,34	+6,34	+6,34	+6,34	+6,34
Matjesfilet	+3,43	+3,43	+3,43	+3,43	+3,43
Muscheln, in Öl	+4,52	+4,52	+4,52	+4,52	+4,52
Räucherlachs	+10,50	+10,50	+10,50	+10,50	+10,50
Rotbarsch	+9,10	+9,10	+9,10	+9,10	+9,10
Sardelle	+9,46	+9,46	+9,46	+9,46	+9,46
Sardine	+8,16	+8,16	+8,16	+8,16	+8,16
Sardine, in Öl, aus der Dose	+13,27	+13,27	+13,27	+13,27	+13,27
Scholle	+7,37	+7,37	+7,37	+7,37	+7,37
Shrimps	+11,10	+11,10	+11,10	+11,10	+11,10
Tintenfischringe	+4,86	+4,86	+4,86	+4,86	+4,86
Zander	+4,92	+4,92	+4,92	+4,92	+4,92

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
<b>Fleisch und Wurst</b>					
Bacon	+5,24	+5,24	+5,24	+5,24	+5,24
Blutwurst	+6,14	+6,14	+6,14	+6,14	+6,14
Bockwurst	+2,96	+2,96	+2,96	+2,96	+2,96
Cabanossi	+4,25	+4,25	+4,25	+4,25	+4,25
Cervelatwurst	+7,22	+7,22	+7,22	+7,22	+7,22
Corned Beef	+9,83	+9,83	+9,83	+9,83	+9,83
Ente	+9,46	+9,46	+9,46	+9,46	+9,46
Filet, Rind	+6,66	+6,66	+6,66	+6,66	+6,66
Filet, Schwein	+7,91	+7,91	+7,91	+7,91	+7,91
Fleischwurst	+5,02	+5,02	+5,02	+5,02	+5,02
Fleischwurst, Kalb	+4,42	+4,42	+4,42	+4,42	+4,42
Gans	+3,49	+3,49	+3,49	+3,49	+3,49
Gulaschfleisch, Schwein	+6,11	+6,11	+6,11	+6,11	+6,11
Hackfleisch, halb Rind und halb Schwein	+6,54	+6,54	+6,54	+6,54	+6,54
Hähnchen	+9,29	+9,29	+9,29	+9,29	+9,29
Hähnchenfilet (Brathähnchen, Brustfilet, roh)	+11,81	+11,81	+11,81	+11,81	+11,81
Kalbsleber, roh	+10,93	+10,93	+10,93	+10,93	+10,93
Kasseler	+8,79	+8,79	+8,79	+8,79	+8,79
Kotelett, Schwein	+7,56	+7,56	+7,56	+7,56	+7,56
Lamm	+11,95	+11,95	+11,95	+11,95	+11,95
Leberkäse	+3,37	+3,37	+3,37	+3,37	+3,37
Leberwurst	+5,15	+5,15	+5,15	+5,15	+5,15
Lyoner, Schinkenwurst	+5,53	+5,53	+5,53	+5,53	+5,53
Nacken, Schwein	+7,19	+7,19	+7,19	+7,19	+7,19
Pute	+10,48	+10,48	+10,48	+10,48	+10,48
Rinderhack, roh	+6,93	+6,93	+6,93	+6,93	+6,93
Rinderleber	+14,73	+14,73	+14,73	+14,73	+14,73
Rinderzunge	+6,85	+6,85	+6,85	+6,85	+6,85

	30- Jährige	40- Jährige	50- Jährige	60- Jährige	70- Jährige
Rostbratwurst/Weißwurst	+5,29	+5,29	+5,29	+5,29	+5,29
Schinkenspeck	+7,96	+7,96	+7,96	+7,96	+7,96
Schnitzel, Schwein	+9,26	+9,26	+9,26	+9,26	+9,26
Steak, Rind	+6,47	+6,47	+6,47	+6,47	+6,47
Steak, Schwein	+7,56	+7,56	+7,56	+7,56	+7,56
Suppenhuhn	+10,44	+10,44	+10,44	+10,44	+10,44
Teewurst	+6,06	+6,06	+6,06	+6,06	+6,06
Wiener Würstchen	+7,11	+7,11	+7,11	+7,11	+7,11
Wildente	+8,58	+8,58	+8,58	+8,58	+8,58

#### Fleischersatz

Sojaschnitzel (Sojaschnitzel, Trockenprodukt)	-0,64	-0,57	-0,51	-0,44	-0,38
Tofu, Natur	+5,22	+5,22	+5,22	+5,22	+5,22

#### PRAL-Werte geben den Grad der

##### Säurebelastung an:

hoher negativer Wert (-) = sehr basisch

hoher positiver Wert (+) = stark säuernd

**Blau** = basisch verstoffwechselte

Nahrungsmittel

**Gelb** = sauer verstoffwechselte

Nahrungsmittel