Basenüberschuss +		Säureüberschuss –	
Gerstengrassaft	+42,0 –46,0	Kaffee	–48,0
Rettich, schwarz	+39,5	Limonade, Cola	–43,0
Soja Lecithin	+38,0	Hase	–40,0
Kräuter, Rucola, frisch	+30,0	Wurst	–40,0
Gurke, Fenchel, frisch	+30,0	Schwein	–38,0
Feigen, getrocknet	+27,0	weißer Zucker	–38,0
Sojagranulat	+25,0	Rind	–37,0
Zwetschgen, getrocknet	+25,0	Seefisch	–23,0
Löwenzahn	+22,5	Eier	–20,0
Salat	+14,0	Hartkäse	–19,5
Tomaten	+13,5	Hering	–18,5
Rosinen	+13,0	Quark	–17,0
Spinat	+13,0	Frischkäse	–17,0
Hagebutte	+13,0	Schwarzbrot	–17,0
Sellerie	+13,0	Roggenbrot	–16,5
Brechbohnen	+11,5	Schokolade	–14,0
Bananen	+11,0–12,5	Süßspeisen	–13,0
Rote Rüben	+11,0	Erdnüsse	–12,5
Mandarinen	+11,0	Reis, weiß poliert	–12,5
Orangen	+10,5	Pute, Geflügel	–12,5
Stachelbeeren	+9,5	Süßwasserfisch	–10,5
Zitronen	+9,5	Marmelade	–10,5
Karotten	+9,5	Gries	–10,0
Trauben	+7,5	Haferflocken	–10,0
Rhabarber	+7,5	Weißbrot	–10,0
Weißkraut	+7,5	Paranüsse	–9,5
Melone	+7,5	Walnüsse	–9,0
Kartoffel	+7,5	Margarine	–8,0
Radieschen	+7,0	Vollkornbrot	–6,5
Aprikosen	+7,0	Mais	–6,0
Pfirsich	+6,5	Nudeln, weiße	–6,0
Himbeeren	+6,0	Esskastanien	–5,5

Johannesbeeren	+6,0
Heidelbeeren	+5,5
Pflaumen	+5,0
Wirsing	+4,5
Kohl	+4,5
Tofu und pflanzliches	+4,5
Eiweiß	+4,5
Datteln	+4,5
Kirschen	+3,5–4,5
Ananas, reif	+2,0
Äpfel, Birnen	+1,5
Erdbeeren, reif	+1,5
Bohnen	+1,5
Spargel	+1,5
unraf. Rohzucker, Melasse	+1,0
unverarbeitete Rohmilch	+0,5
Hirse	
Dinkel	

Weizenmehl	–5,0
Preiselbeeren	–4,5
Cornflakes	–4,0
Zwieback	–3,5
Knäckebrot	–3,5
Artischocken	–3,5
H-Milch, verarbeitete	–3,0
Rosenkohl	–3,0
Sahne	–2,5
Butter	–2,5
Erbsen	–2,0
Reis, natur	–2,0
Unreifes Obst	–1,5
Mandeln	–1,0
Alkohol je nach Sorte	ca. –20,0–40,0

Angaben in PRAL