



Prima Medica

Naturheilpraktik TEN

zurück zum alten Wissen für ein neues Wohlbefinden ...

Renata Stadler

Rüediswilerstrasse 80

6017 Ruswil

041 495 19 02

info@primamedica.ch

www.primamedica.ch

Tabelle basische Lebensmittel

Obst	Enthaltene Vitalstoffe
Apfel	Pektin
Ananas	Mangan
Aprikose	Kalium, Vitamin A
Avocado	Kalium, Kupfer, Magnesium, Vitamin B
Banane	Kalium, Magnesium, Silizium, Vitamin B
Berberitze	Vitamin C
Birne	Eisen, Kalium
Brombeere	Mangan
Cherimoya	Kalzium, Eisen, Kalium, Phosphor
Clementine	Vitamin C
Cranberry	Vitamin C
Datteln, frisch	Kalzium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium
Erdbeere	Eisen
Feige	Kalzium, Eisen, Kalium
Granatapfel	Kalium
Grapefruit	Vitamin C
Guave	Eisen, Kalium, Vitamin C
Heidelbeere	Eisen, Mangan
Himbeere	Eisen, Mangan
Honigmelone	Eisen, Vitamin A
Johannisbeere	Vitamin C
Kakifrukt	Kalium, Mangan, Phosphor, Vitamin A, Vitamin B
Kiwi	Eisen, Kalium, Magnesium, Zink, Vitamin C
Kumquat	Vitamin C
Litschi	Eisen, Kupfer, Zink
Mandarine	Vitamin C
Mango	Eisen, Vitamin A
Passionsfrucht (Maracuja)	Eisen, Kalium, Magnesium, Vitamin C
Marone (Esskastanie)	Eisen, Kalium, Magnesium, Vitamin C
Orangenmandarine	Vitamin C
Mirabelle	Eisen
Nektarine	Vitamin C
Olive grün und schwarz	Kalzium, Eisen, Vitamin C
Orlando (Zitrusfrüchtenkreuzung)	Vitamin C
Orange	Vitamin C

... um sich wieder leicht und frei zu fühlen wie ein Schmetterling.



Papaya	Eisen, Magnesium, Vitamin C
Pfirsich	Eisen
Pflaume	Eisen, Kalium
Pomelo	Vitamin C
Preiselbeere	Kupfer, Mangan
Quitte	Eisen
Rhabarber	Kalzium, Eisen, Kalium
Rote Johannisbeere	Eisen, Kalium, Mangan, Vitamin C
Sanddornbeere	Magnesium, Vitamin C
Sauerkirsche	Folsäure
Schwarze Johannisbeere	Eisen, Kalium, Mangan, Vitamin C
Stachelbeere	Eisen
Wassermelone	Eisen, Kalium, Zink
Weintraube weiss und rot	Vitamin B, Vitamin C
Zitrone	Kupfer, Vitamin C
Zwetschgen	Eisen, Kalium

Trockenobst	Enthaltene Vitalstoffe
Achtung: Die meisten sind geschwefelt, im Reformhaus gibt es ungeschwefelte Dörrfrüchten	
Ananas	Enzyme
Apfelringe	Pektin
Aprikose	Eisen, Kalium, Mangan
Banane	Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan
Birne	Eisen, Zink
Brombeere	Eisen, Magnesium, Mangan, Zink
Cranberry	Phosphor, Vitamin C, Zink
Feige	Eisen, Zink
Papaya	Enzyme
Rosine	Eisen, Kalium, Mangan

Gemüse	Enthaltene Vitalstoffe
Aubergine	Kalium, Magnesium
Blumenkohl	Kalium, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin K
Brockoli	Kalzium, Eisen, Folsäure, Jod, Kalium, Magnesium, Mangan, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin K, Zink
Butterrübe, gelb	Eisen, Kalium
Carli-Paprika	Eisen, Vitamin C
Chinakohl	Vitamin C
Dolma-Paprika	Vitamin C
Eiszapfen (kleiner weisser Rettich)	Eisen, Kalium, Zink
Erbse, frisch	Folsäure, Vitamin B
Fenchel	Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan, Vitamin C
Frühlingszwiebel	Kalium, Mangan, Zink
Grünkohl	Kalzium, Eisen, Folsäure, Kalium, Magnesium
Gurke	Eisen, Mangan, Zink
Karotte	Kalzium, Eisen, Kalium, Mangan, Vitamin A
Kartoffel	Kalium, Kupfer, Vitamin B, Vitamin C
Knollensellerie	Kalzium, Folsäure, Kalium, Vitamin B
Kohlrabi	Eisen, Folsäure, Selen
Kürbis	Eisen, Kalium, Mangan, Vitamin A
Lauch	Kalzium, Eisen, Folsäure, Kalium, Magnesium, Mangan, Silizium, Vitamin B, Vitamin C
Mangold	Kalzium, Eisen, Fluor, Magnesium, Mangan, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C

... um sich wieder leicht und frei zu fühlen wie ein Schmetterling.



Navets Rübchen	Kalzium, Kalium, Vitamin C
Okraschote	Kalzium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan
Paprika	Eisen, Kalium, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E
Pastinake	Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan, Zink
Peperoni	Eisen, Kalium, Mangan, Zink
Petersilienwurzel	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer
Radieschen	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer, Vitamin C
Rettich	Eisen, Kalium
Romanesco	Eisen, Kalium, Phosphor, Vitamin B, Vitamin C, Zink
Rondini (Kürbis)	Eisen, Kalium
Rote Bete (Randen)	Eisen, Folsäure, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan
Rotkohl	Kalzium, Kalium, Magnesium
Schalotten	Kalium, Mangan, Zink
Schwarzer Rettich	Eisen, Kalium
Schwarzwurzel	Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Vitamin B, Vitamin E, Zink
Spinat	Kalzium, Eisen Fluor, Jod, Kalium, Magnesium, Mangan, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin E, Vitamin K
Spitzkohl	Kalzium, Eisen, Kalium
Staudensellerie	Kalzium, Fluor, Kalium, Magnesium, Vitamin A
Stielmus	Kalzium, Eisen, Kalium
Süßkartoffel	Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan, Vitamin B
Teltower Rübe	Kalzium, Kalium, Vitamin C
Tomate	Kalium, Vitamin C
Topinambur	Eisen, Kalium, Magnesium, Zink
Trüffelkartoffel (Blauer Kartoffel)	Anthocyane (gefäßschützende bioaktive Stoffe), Kalium, Vitamin C
Urkarotte (Betakarotte)	Kalzium, Eisen, Kalium, Mangan, Vitamin A
Weisskohl	Kalzium, Kalium, Vitamin E, Vitamin K
Wirsing	Kalzium, Eisen, Kalium, Mangan, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin E
Zucchini	Eisen, Kalium, Magnesium
Zuckerschote (Zuckererbse)	Kalzium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan

Samen und Nüsse	Enthaltene Vitalstoffe
Aprikosenkerne	Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan
Hanfsamen, geröstet	Kalzium, Eisen Magnesium
Mandeln (auch Mus)	Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan, Vitamin E
Kokos, -milch (frisch)	Kupfer, Zink, Vitamin E
Kürbiskerne (auch Mus)	Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Vitamin E
Leinsamen	Eisen, Magnesium, Mangan, Vitamin E
Macadamianüsse	Magnesium, Mangan
Mohnsamen	Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Zink
Paranüsse	Eisen, Kupfer, Zink, Vitamin E
Pistazien	Eisen, Magnesium Zink
Sesam	Kalzium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Zink
Sonnenblumenkerne	Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Vitamin E, Zink
Walnüsse, frisch	Fluor, Magnesium, Mangan
Zedernüsse	Eisen, Jod, Magnesium, Mangan, Vitamin B

Salate, Kräuter und Gewürze	Enthaltene Vitalstoffe
Basilikum	Kalzium, Eisen, Kalium, Mangan, Zink
Bohnenkraut	Eisen
Borretsch	Eisen
Brennnessel	Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Vitamin C

... um sich wieder leicht und frei zu fühlen wie ein Schmetterling.



Brunnenkresse	Kalzium, Vitamin C
Chinakohl	Eisen, Folsäure, Kalium, Vitamin C, Zink
Chicorée rot und weiss	Vitamin A
Chilischote, rot	Betakarotin, Eisen, Kalium, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin P (Rutin), Zink
Dill	Kalzium, Eisen, Mangan, Zink
Eichblattsalat	Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor, Vitamin A, Zink
Eistropfensalat	Eisen
Endiviasalat	Eisen, Kalium, Vitamin A
Feldsalat (Nüsslisalat)	Eisen, Fluor, Folsäure, Jod, Kalium, Vitamin A, Zink
Fenchelsamen, frisch	Kalzium, Kalium, Kupfer, Mangan, Zink
Frisésalat	Kalzium, Eisen, Karotin, Vitamin B, Vitamin C
Gartenkresse	Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan, Vitamin C
Ingwer	Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor
Kapern, frisch	Eisen, Mangan
Kapuzinerkresse	Kalzium, Eisen, Vitamin C
Kerbel	Kalzium, Eisen, Kalium, Vitamin A
Kopfsalat	Mangan, Vitamin E, Vitamin K
Liebstöckel	Eisen, Zink
Lollo Bionda	Kalzium, Folsäure, Kalium, Jod, Kupfer, Magnesium, Mangan, Selen, Vitamin B, Vitamin C, Zink
Lollo Rosso	Betakarotin, Kalzium, Folsäure, Kalium, Jod, Kupfer, Magnesium, Mangan, Selen, Vitamin B, Vitamin C, Zink
Löwenzahn	Kalzium, Eisen, Kalium, Mangan
Majoran	Eisen
Meerrettich	Eisen, Kalium
Melde (spanischer Spinat)	Eisen
Oregano	Eisen, Vitamin C, Zink
Petersilie	Kalzium, Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan, Silizium, Vitamin K, Zink
Pfefferminze	Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E
Portulak	Eisen, Magnesium
Radicchio	Eisen, Mangan
Romanasalat	Eisen, Kalium, Mangan, Vitamin C, Vitamin E
Rosmarin	Eisen
Rucola (Rauke)	Kalzium, Eisen, Kalium
Safran	Eisen, Kalium, Mangan, Zink
Salbei	Eisen
Sauerampfer	Eisen, Kalium, Magnesium, Zink
Schachtelhalm	Silizium
Schnittlauch	Eisen, Vitamin K, Zink
Sellerieblätter, frisch	Eisen, Mangan
Thymian	Eisen
Ysop	Eisen
Zitronmelisse	Eisen, Vitamin C, Zink
Zucchiniblüte	Flavone

Pilze	Enthaltene Vitalstoffe
<u>Achtung: die meisten Pilze sind mit Schwermetallen belastet</u>	
Austernpilze	Vitamin B
Champignon	Eisen, Jod, Kalium, Kupfer, Vitamin B, Vitamin D
Egerling	Eisen, Jod, Kalium, Kupfer
Herbsttrompete	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kupfer
Igel-Stachelbart (Pom-Pom blanc)	Eisen, Kalium, Zink
Kräuterseitling	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer

... um sich wieder leicht und frei zu fühlen wie ein Schmetterling.



Limonenseitling	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer
Krause Glucke	Eisen, Kalium, Kupfer
Morchel	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kupfer, Mangan, Vitamin D
Mu-Err-Pilz	Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan
Pfefferling	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer, Mangan, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin D
Portabella-Pilz	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer
Rosenseitling	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer
Samtfussrüpli	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer
Semmelstopper	Eisen, Kalium, Kupfer
Shiitake	Eisen, Kalium, Kupfer
Steinchampignon	Eisen, Jod, Kalium, Kupfer
Steinpilz	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kupfer, Vitamin B, Vitamin D
Trüffel	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kupfer, Mangan

Kaltgepresste Pflanzenöle	Enthaltene Vitalstoffe
<u>Achtung: Nur in der kalten Küche verwenden, nicht zum Braten ausser Olivenöl, Erdnussöl</u>	
Aprikosenkernöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Avocadoöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Distelöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Erdnussöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Hanf-, Haselnussöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Kirschkerneöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Kürbiskerneöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Macadamiea-, Mandelöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Olivenöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Rapsöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Sesamöl	Kalzium, Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Sonnenblumenöl	Magnesium, ungesättigte Fettsäure, Vanadium, Vitamin E
Tomatenkerneöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Traubenkerneöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Walnussöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E
Weizenkeimöl	Ungesättigte Fettsäure, Vitamin E

Diese Tabelle ist vom Buch Basenfasten, Sanft entlasten und dauerhaft abnehmen.

