

Exempel på syra-bildande föda:

- Kött
- fisk
- ägg
- pasta
- havregryn
- kaffe
- läsk
- kakao
- ketchup
- peppar
- senap
- socker
- vit ost
- sojaböner
- vissa baljväxter
- sparris, alkohol
- läkemedel
- tobak och vinäger

Exempel på bas-bildande föda:

Avokado, citroner, grapefrukt, färsk frukt och bär i allmänhet, russin, majs, grönsaker, rotfrukter och speciellt råkost.

- Rå frukt blir syrabildande när man tillsätter socker, liksom annan mat innehållande socker.
- Att äta bas-bildande mat samtidigt som man är stressad kan resultera i syra-bildande ämnen.
- Många av våra främsta läkeörter, som brännässla, luzern, nyponmjöl och åkerfräken, är starkt bas-bildande.
- Oorganiska syror, vilket är i detta sammanhang mest betydelsefulla, påverkas ej vid matlagningen utan finns kvar

oförändrade. Detta förutsätter att man inte kastar bort kokvattnet, lakar ur eller gör motsvarande förluster. I kokvatten och lakvatten kommer nämligen framför allt baser ut medan syrorna stannar kvar inne i det kokta materialet. Kokta grönsaker där vattnet kastas kan alltså bli syra-bildande trots att den ursprungliga varan var bas-bildande.

- Odlar man grönsaker på olämplig jord med olämplig gödsel blir det förändring inte bara i vitamin och -äggvitehalt utan även mineralsammansättning och därmed syra- bas-balans. Grönsakerna som odlas ekologiskt blir vanligen mera basiska.