

Kalzium – Phosphor Verhältnis:

Gemüse:	Protein/ 100g	Calcium/ 100g	Phosphor 100g	Verhält- nis	Sonstiges:
Blattspinat	2,5	134	51	2,6 : 1	Sehr viel Oxalsäure, Nitrat
Broccoli	3,3	105	82	1,3 : 1	blähend
Fenchel	2,6	109	51	2,1:1	Entblähend, beruhigend für die Verdauung
Gurke	0,6	15	23	0,66: 1	Wasserhältig, vorsichtig daran gewöhnen
Karotten	1,1	37	36	1:1	Angebliche Dickmacher, sehr gut für die Verdauung, antiwurm
Kohlrabi	2,2	69	50	1,38 : 1	Kohlrabiblatt hat 700 Calcium, Kohlrabi ist blähend
Mais	8,5	15	256	0,06 : 1	Sehr stärkehaltig
Paprika:					
Rot	1,3	10	30	0,3 : 1	Gelber hat am meisten Vitamin C,
Gelb	1,2	11 (51???)	24 (26???)	0,6:1 (2 : 1???)	ich habe nur eine Quelle gefunden, wonach der gelbe den Calciumbetrag in der Klammer enthielt!
Grün	1,1	11	29	0,4 : 1	
Rote Rüben/Beete	1,5	30	42	0,7:1	Oxalsäure
Sellerie:					
Knollensellerie	1,7	68	80	0,85 : 1	Harttreibend, mit wasserhältigem Gemüse geben
Staudensellerie	1,2	80	48	1,6:1	
Spargel	2,0	26	46	0,6 : 1	Sehr

					harntreibend
Tomate	1,0	14	26	0,5 : 1	Bitte Pkt 3 bei Erläuterungen lesen!
Zucchini	1,7	32	24	1,3 : 1	mögen die meisten Meeris nicht
Salat:	Protein/ 100g	Calcium/ 100g	Phosphor 100g	Verhältnis	Sonstiges:
Chicoree	1,4	26	26	1:1	Oxalsäure in äußeren Blättern
Chinakohl	1,19	40	30	1,3 (- 2,7??) : 1	blähend
Eisberg	0,9	19	20	1:1	nitratreich
Endivie	1,8	54	54	1:1	nitratreich
Feldsalat (Rapunzel)	1,7	35	49	0,7 : 1	Äußerst nitratreich!!
Kopfsalat	1,4	39	35	1,1 : 1	Äußerst nitratreich!!
Lollo (rosso oder bianco) Pflücksalat	1,3	68	25	2,7 : 1	Äußerst Nitratreich!!
Mangold	2,1	103	39	2,7 : 1	Sehr viel Oxalsäure, selten geben
Radicchio	1,2	40	27	1,5 : 1	Die geeignetste Salatsorte, aber teuer!
Römersalat (Romana)	1,3	20	22	1 : 1	Äußerst nitratreich!
Rucola (Rauke)	2,6	160	52	3,1 : 1	Kohlgewächs äußerst nitratreich, nur selten geben
Kräuter:	Protein/ 100g	Calcium/ 100g	Phosphor 100g	Verhältnis	Sonstiges:
Basilikum frisch	3,1	250	37	6,8 : 1	Selten geben
Basilikum getrocknet	14,0	2113	490	4,3 : 1	Äußerst selten geben!
Dill frisch	3,7	230	85	2,7 : 1	Selten geben
Dill getrocknet	17,3	1064	350	3 : 1	Äußerst selten geben!
Löwenzahn	2,6 – 9,0	174-178	66-70	2,5-2,8 : 1	Obwohl er viel Kalzium

					enthält, ist er stark entwässernd, sodass er trotzdem empfohlen wird!
Petersilie frisch	4,43	262	120	2,1 : 1	Petersilie enthält Oxalsäure
Petersilie getrocknet	22,7	1131	591	1,9 : 1	Selten geben ! Äußerst selten geben!
Pfefferminze frisch	3,9	218	71	3 : 1	Selten geben
Zitronen-Melisse Frisch	3,5	150	50	3 : 1	Selten geben
getrocknet	24,93	958	319	3 : 1	Äußerst selten geben!
Obst:	Protein/ 100g	Calcium/ 100g	Phosphor 100g	Verhältnis	Sonstiges:
Apfel	0,34	7	11	0,7 : 1	Kerne giftig, entfernen
Banane	1,1	9	28	0,3 : 1	Sehr zuckerhaltig, selten geben
Kiwi	1,1	38	30	1,3 : 1	Übersäuerung, selten geben
Wassermelone	0,6	7	11	0,6 : 1	Viel Zucker, selten

Ampelsystem:

Grün – regelmäßig, aber mit Verstand geben

Gelb – zeitweise geben

Rot – selten geben

Rote Zahlen, die unterstrichen sind: die am häufigsten angeführten Zahlen bei den verschiedenen Listen!