



## pH des aliments / pH-Wert von Nahrungsmitteln

Quelle / Source: ARQHA, F. Gavin  
Übersetzung / Traduction: AGRIDEA

LEGUMES	GEMÜSE	pH Valeur moyenne Mittelwert
Artichaut	Artischocke	5.6
Asperges	Spargeln	4 - 6
Pointes	Spargelspitze	6.7
Tiges	Spargelschösslinge	6.1
Haricots	Bohnen	5.7 - 6.2
Vert	Brechbohnen	4.6
De Lima	Limabohnen	6.5
Rouge	Feuerbohne	5.4 - 6
Betterave	Randen	4.9 - 5.6
Choux de Bruxelles	Rosenkohl	6.0 - 6.3
Choux	Kohl	5.2 - 6.0
Vert	Wirsing	5.4 - 6.9
Blanc	Kabis, Weiss-	6.2
Rouge	Kabis, Rot-	5.4 - 6.0
Carottes	Karotten	4.9 - 5.2
Jus	Karottensaft	6.4
Chou-fleur	Blumenkohl	5.6
Céleri	Sellerie	5.7 - 6.0
Ciboulette	Schnittlauch	5.2 - 6.1



Mais	Mais	6.0 - 7.5
Doux	Zuckermais	7.3
Concombre	Gurken	5.1 - 5.7
Cornichon à l'aneth	Dillgurken	3.2 - 3.5
Aubergine	Auberginen	4.5 - 5.3
Radis noir	Schwarzer Rettich	5.35
Chou frisé (cuisiné)	Wirz (fertiggekocht)	6.4 - 6.8
Chou-rave (cuisiné)	Kohlrabi (fertiggekocht)	5.7 - 5.8
Poireau	Lauch	5.5 - 6.0
Laitue	Blattsalat	5.8 - 6.0
Lentilles (cuisinées)	Linsen (fertiggekocht)	6.3 - 6.8
Champignons (cuisinés)	Pilze (fertiggekocht)	6.2
Oignon (rouge)	Rote Zwiebeln	5.3 - 5.8
Blanc	Frühlingszwiebel	5.4 - 5.8
Jaune	Gelbe Zwiebeln	5.4 - 5.6
Persil	Petersilie	5.7 - 6.0
Panais	Pastinak	5.3
Petit pois	Erbsen	5.8 - 7.0
Congelés	Erbsen (tiefgefroren)	6.4 - 6.7
Secs	Erbsen (getrocknet)	6.5 - 6.8
Poivre	Pfeffer	5.15
Piment	Pfefferschotte	4.6 - 4.9
Pomme de terre	Kartoffel	6.1
Tubercules	Knollen	5.7



Patates Douces	Süßkartoffel	5.3 - 5.6
Citrouille	Kürbis	4.8 - 5.2
Radis (rouge)	Rettich (rot)	5.8 - 6.5
Blanc	weiss	5.5 - 5.7
Rhubarbe	Rhabarber	3.1 - 3.4
Riz (A cuire)	Reis (kochbereit)	
Complet	Vollreis	6.2 - 6.7
Sauvage	Wildreis	6.0 - 6.4
Choucroute	Sauerkraut	3.4 - 3.6
Oseille	Ampfer	3.7
Epinard	Spinat	5.5 - 6.8
Cuits	Spinat (fertiggekocht)	6.6 - 7.2
Surgelés	Spinat (tiefgefroren)	6.3 - 6.5
Courge (cuisinée)	Kürbis (fertiggekocht)	
Jaune	Kürbis (gelb)	5.8 - 6.0
Blanche	Kürbis (weiss)	5.5 - 5.7
Tomates entières	Tomaten (ganz)	4.2 - 4.9
Purée	Tomatenpüree	3.5 - 4.7
Jus	Tomatensaft	4.1 - 4.2
Navets	Rüben	5.2 - 5.5
Courgette (cuisinée)	Zucchini (fertiggekocht)	5.8 - 6.1



FRUITS	FRÜCHTE	pH Valeur moyenne Mittelwert
Pommes	Äpfel	
Delicious	Delicious	3.9
Golden Delicious	Golden Delicious	3.6
Jonathan	Jonathan	3.33
McIntosh	McIntosh	3.34
Winesap	Winesap	3.47
Jus	Apfelsaft	3.4 - 4.0
Compote	Apfelmus	3.3 - 3.6
Abricots	Aprikosen	3.3 - 4.0
Secs	Aprikosen (getrocknet)	3.6 - 4.0
Banane	Banane	4.5 - 5.2
Melon	Melone	6.17 - 7.13
Citron	Zitrone	2.2 - 2.4
Vert	Limone (Lime)	1.8 - 2.0
Oranges	Orangen	3.1 - 4.1
Jus	Orangensaft	3.6 - 4.3
confiture	Orangenmarmelade	3.0
Papaye	Papaya	5.2 - 5.7
Pêches	Pfirsich	3.4 - 3.6
En conserves verres	Pfirsich (eingemacht)	4.2
Ananas	Ananas	3.3 - 5.2
Jus	Ananassaft	3.5



Prunes	Pflaumen	3.1 - 5.4
Jus	Pflaumensaft	3.7
Coing (compote)	Quitte (Kompott)	3.1 - 3.3
Mandarines	Mandarine	4.0
Pastèque	Wassermelone	5.2 - 5.8

<b>VIANDE, VOLAILLE</b>	<b>GEFLÜGEL</b>	<b>pH Valeur moyenne Mittelwert</b>
Bœuf	Rindfleisch	
Haché	Rindshackfleisch	5.1 – 6.2
Sec	Trocken	5.8
Cru	Roh	7.0
Langue	Zunge	5.9
Jambon	Schinken	5.9 – 6.1
Agneau	Lammfleisch	5.4 – 6.7
Porc	Schweinefleisch	5.3 – 6.9
Veau	Kalbfleisch	6.0
Poulet	Hähnchen	6.5 – 6.7
Dinde (rôtie)	Truthahn (gebraten)	5.7 – 6.8

<b>POISSON</b>	<b>FISCH</b>	<b>pH Valeur moyenne Mittelwert</b>
Poissons (la plupart frais)	Fische (roh)	6.6 - 6.8
Thon	Thunfisch	5.2 - 6.1
Saumon	Lachs	6.1 - 6.3
Poisson blanc	Weißfisch	5.5



La plupart des poissons d'eau douce	Süßwasserfische	6.9 - 7.3
-------------------------------------	-----------------	-----------

PRODUITS LAITIERS	MILCHPRODUKTE	pH Valeur moyenne Mittelwert
Beurre	Butter	6.1 - 6.4
babeurre	Buttermilch	4.5
Lait	Milch	6.3 - 8.5
Crème	Rahm	6.5
Cottage Cheese	Hüttenkäse	5.0
Fromage de Crème	Rahmkäse	4.88
Gruyère	Gruyère (Greyerzer)	5.1 - 6.6

OEUFs	EIER	pH Valeur moyenne Mittelwert
Blanc d'œuf	Eiweiß	7.0 - 9.0
Jaune d'œuf	Eigelb	6.4
œuf dur	hartgekochtes Ei	6.5 - 7.5
Entier	Vollei	7.1 - 7.9
Congelés	Eier (tiefgefroren)	8.5 - 9.5

BAIES	BEEREN	pH Valeur moyenne Mittelwert
Mûres	Brombeeren	3.2 - 4.5
Myrtilles	Heidelbeeren	3.7
congelées	tiefgefroren	3.1 - 3.35
Cerises	Kirschen	3.2 - 4.1
Canneberges	Moosbeeren (Cranberry)	



Sauce	Cranberry-Sauce	2.4
Jus	Cranberrysaft	2.3 - 2.5
Groseilles	Johannisbeeren	2.9
Groseilles au maquereau	Stachelbeeren	2.8 - 3.1
Raisin	Trauben	3.4 - 4.5
Framboises	Himbeeren	3.2 - 3.7
Fraises	Erdbeeren	3.0 - 3.5
Congelées	tiefgefroren	2.3 - 3.0

<b>PRODUITS BOULANGERS</b>	<b>BACKWAREN</b>	<b>pH Valeur moyenne Mittelwert</b>
Pain	Brot	5.3 - 5.8
Éclairs	Eclairs	4.4 - 4.5
Biscuits	Gebäcke	7.1 - 7.3
Crackers	Crackers	7.0 - 8.5
Gâteau au Chocolat	Schokoladekuchen	7.2 - 7.6
Cake	Cake	6.6 - 7.1
Farine	Mehl	6.0 - 6.3

<b>DIVERS</b>	<b>DIVERSES</b>	<b>pH Valeur moyenne Mittelwert</b>
Cidre	Apfelmost	2.9 - 3.3
Cacao	Kakao	6.3
Sirop de maïs	Maissirup	5.0
Amidon de maïs	Maisstärke	4.0 - 7.0
Boisson gazeuse à l'extrait de gingembre	kohlensäurehaltiges Getränk mit Ingwerextrakt	2.0 - 4.0



Miel	Honig	3.9
Confitures/gelées	Marmelade/Gelees	3.1 - 3.5
Mayonnaise	Mayonnaise	4.2 - 4.5
Mélasse	Melasse	5.0 - 5.5
Raisins secs	Rosinen	3.8 - 4.0
Sucre	Zucker	5.0 - 6.0
Vinaigre	Essig	2.0 - 3.4
Levure	Hefe	3.0 - 3.5