

Lebensmittel	PRAL	Lebensmittel	PRAL
Getränke		Getreideprodukte	
Rotwein	-2,4	Reis, weiß, gekocht	1,7
Mineralwasser, Apollinaris	-1,8	Weizenbrot	1,8
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,4	Roggenknäckebrötchen	3,3
Weißwein, trocken	-1,2	Weißbrot	3,7
Kakao, hergestellt aus teilentrahmter Milch	-0,4	Weizenmischbrot	3,8
Tee, indisch, Aufguss	-0,3	Roggenmischbrot	4,0
Fassbier	-0,2	Roggenbrot	4,1
Bier, Stout, Flasche	-0,1	Reis, weiß	4,6
Mineralwasser, Volvic	-0,1	Roggenvollkornmehl	5,9
Coca-Cola	0,2	Cornflakes	6,0
Vollbier, hell	0,9	Eiernudeln	6,4
Fette und Öle		Spaghetti	6,5
Margarine	-0,5	Weizenmehl	6,9
Olivenöl	0,0	Vollkornspaghetti	7,3
Sonneblumenöl	0,0	Weizenvollkornmehl	8,2
Butter	0,6	Haferflocken	10,7
Fisch		Reis, braun	12,5
Schellfisch	6,8	Fleisch & Wurstwaren	
Hering	7,0	Frankfurter	6,7
Kabeljaufilet	7,1	Rindfleisch, mager	7,8
Forelle, braun, gedämpft	10,8	Schweinefleisch, mager	7,9
Obst, Nüsse & Fruchtsäfte		Hühnerfleisch	8,7
Rosinen	-21,0	Rumpsteak, mager und fett	8,8
Schwarze Johannisbeeren	-6,5	Kalbsfilet	9,0
Bananen	-5,5	Truthahnfleisch	9,9
Aprikosen	-4,8	Frühstücksfleisch in Dosen	10,2
Kiwi	-4,1	Leberwurst	10,6
Kirschen	-3,6	Salami	11,6
Birnen, 3 Sorten, mit Schale, Durchschnitt	-2,9	Corned beef, in Dosen	13,2
Orangensaft, ungesüßt	-2,9	Milch, Milchprodukte & Eier	
Haselnüsse	-2,8	Buttermilch	0,5
Ananas	-2,7	Milcheis, Vanille	0,6
Orangen	-2,7	Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,7
Zitronensaft	-2,5	Eiklar	1,1
Pfirsiche	-2,4	Kondensmilch	1,1
Apfelsaft, ungesüßt	-2,2	Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,2
Äpfel, 15 Sorten, mit Schale, Durchschnitt	-2,2	Sahne, frisch, sauer	1,2
Erdbeeren	-2,2	Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5
Wassermelonen	-1,9	Weichkäse, Vollfettstufe	4,3
Traubensaft, ungesüßt	-1,0	Hühnerei	8,2
Walnüsse	6,8	Hüttenkäse, pur	8,7
Erdnüsse unbehandelt	8,3	Quark	11,1
Hülsenfrüchte		Camembert	14,6
Bohnen, grün / Prinzessbohnen	-3,1	Gouda	18,6
Erbsen	1,2	Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	19,2
Linsen, grün und braun, getrocknet	3,5	Eigelb	23,4
		Cheddar, reduzierter Fettgehalt	26,4
		Schmelzkäse, natur	28,7
		Parmesan	34,2

Lebensmittel	PRAL
Süßwaren	
Marmelade	-1,5
Honig	-0,3
Zucker, weiß	-0,1
Milchschokolade	2,4
Sandkuchen	3,7
Gemüse	
Spinat	-14,0
Sellerie	-5,2
Karotten, junge	-4,9
Zucchini	-4,6
Blumenkohl	-4,0
Kartoffeln	-4,0
Radieschen	-3,7
Auberginen	-3,4
Tomaten	-3,1
Tomatensaft	-2,8
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	-2,5
Chicorée	-2,0
Lauch	-1,8
Eisbergsalat	-1,6
Zwiebeln	-1,5
Paprikaschoten, grün	-1,4
Pilze	-1,4
Broccoli	-1,2
Gurken	-0,8
Spargel	-0,4

Quelle: REMER, T., & MANZ, F. (1995). Potential Renal Acid Load of Foods and its Influence on Urine pH. Journal of the American Dietetic Association, 95(7), 791–797. doi:10.1016/s0002-8223(95)00219-7.