



Histaminarme Lebensmittel

(ohne Berücksichtigung der individuellen Verträglichkeit, Lagerung und Verarbeitung!)

Vorzugsweise frisches Gemüse, tiefgekühlt sortenreines Gemüse

- Brokkoli
- grüner Salat
- Gurke
- Karotten
- Kartoffeln (individuell)
- Karfiol
- Kohlsorten
- Kürbis
- Lauch
- Paprika
- Radieschen
- Rapunzel
- Rettich
- rote Rüben
- Spargel
- Zucchini

Vorzugsweise frisches Obst, tiefgekühlt sortenreines Obst (braune Stellen entfernen)

- Äpfel
- Esskastanien
- Heidelbeeren
- Johannisbeeren
- Khaki
- Kirschen
- Litschi
- Mango
- Marillen
- Preiselbeeren
- Rhabarber
- Wassermelone
- Zwetschgen (individuell)

Nicht bearbeitete Samen und selbst gezogene Sprossen

- Chiasamen
- Leinsamen ganz
- Flohsamen ganz
- Hanfsamen ungeschält
- Sesam ungeschält (sparsam)
- Mohnsamen (sparsam)
- Kürbiskerne
- Alfalfasprossen
- Amaranth- und Quinoasprossen
- Bockshornkleesprossen



- Brokkoli- und Ruccolasprossen
- Gartenkresse
- Radieschen- und Rettichsprossen
- Sesam- und Sonnenblumensprossen

Hochwertige Öle, Essig und sortenreine Gewürze

- Kaltgepresste Öle
- Verjus als Essig-Ersatz
- Milde Gewürze, sparsam würzen

Getreideprodukte

- Reis
- Mais
- Hirse
- Amaranth
- Quinoa
- Teff

Lactosefreie Milchprodukte

- wenig gereifter Käse
- junger Gouda
- Butterkäse
- Geheimratskäse
- Frischkäse natur
- Mozzarella
- Topfen

BIO Fleisch und Fisch

- Frisches, weißes BIO Fleisch ohne lange Transport- und Lagerzeiten!
- Frangfrischer bzw. fangfrisch tiefgekühlter, nicht verarbeiteter (geräuchert, paniert, vorgegart) BIO Fisch!

Sonstiges

- **Ei:** Nur **Eidotter** ist verträglich
- **Kokos(nuss) Produkte** sind verträglich

Getränke

- Leitungswasser
- Selbst gepresste Obst- und Gemüsesäfte aus verträglichen Zutaten
- Kokoswasser
- Reis-, Hafer- und Kokosmilch
- Kräutertee
- Milde Fruchteeemischungen ohne künstliche Aromen
- Unfermentierte Teesorten wie grüner Roiboos und weißer Tee
- Selbst gemachter Tee aus getrockneten Kräutern