***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 Früchteteemischungen ohne künstliche Aromen

• Unfermentierte Teesorten wie grüner Roiboos und weißer Tee

• Selbst gemachter Tee aus getrockneten Kräutern