



## Histaminarm

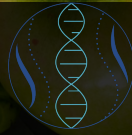
- Eigelb
  - Eiklar
  - Wachteleier
  - Geflügel
  - Schaf
  - Lamm
  - Rind
  - Kalb
  - Schmalz
  - Strauß
- 
- Frische Milch
  - Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Quark, Rahm, Mascarpone, Sahne
  - Frischkäse Natur, Hüttenkäse, Mozzarella
  - Schafsmilch, Ziegenmilch

## Testen

- Frisches Rinderhack
- Putenaufschnitt
- Truthanaufschnitt

## Histaminreich

- Eiklar roh
  - Geräuchertes Fleisch
  - Hackfleisch abgepackt
  - Fertige Fleischsalate
  - Konservenfleisch
  - Innereien
  - Rohschinken
  - Salami
  - Schweinefleisch
  - Wurstwaren
  - Speck
  - Fertiggerichte
- 
- Lang gereifter Käse
  - Hartkäse
  - Schimmelkäse
  - Feta
  - Cheddar
  - Käsezubereitungen
  - Raclette
  - Rohmilchprodukte
  - Roquefort
  - Schmelzkäse



## Histaminarm

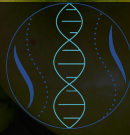
- Cornflakes
- Dinkel
- Hafer
- Esskastanien
- Hanf
- Kartoffelmehl
- Hirse
- Mais
- Reis
- Quinoa
- Maronen
- Polenta
- Amaranth
- Weinsteinbackpulver
- Stärke
- Frischhefe
- Macadamia
- Pistazie
- Chiasamen
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Flohsamen
- Couscous
  
- Frischer Fisch
- Forellen
- Seelachs
- Lachs
- TK-Fisch

## Histaminreich

- Fertigbackwaren aus Weizen
- Gerstenmalz
- Weizen
- Roggen
- Weizenkeime
- Roggen
- Johannisbrotkernmehl
- Guakernmehl
- Erdnüsse
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Pinienkerne
- Sonnenblumenkerne
- Cashewnüsse

## Testen

- Malz
- Gluten
- Trockenhefe
- Bierhefe
- Paranuss
- Buchweizen, Bulgur, Gerste
  
- Fischkonserven
- Geräucherter Fisch
- Thunfisch
- Sardellen
- Meeresfrüchte



## Histaminarm

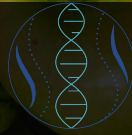
- Weiße Zwiebel
- Salat
- Artischocke
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Chicorée
- Chinakohl
- Fenchel
- Gurke
- Paprika
- Karotte
- Weißkohl
- Rotkohl
- Kürbisse
- Knollensellerie
- Pastinake
- Rote Beete
- Spargel
- Zucchini
- Kohlrabi
- Süßkartoffel
- Radieschen
- Pak Choi
- Grünkohl
- Fenchel
- Brunnenkresse

## Histaminreich

- Sauerkraut
- Tomaten
- Aubergine
- Bohnen
- Chilli
- Eingelegtes Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Merrettich
- Zwiebeln (nicht weiß)
- Rucola
- Soja
- Spinat
- Oliven eingelegt

## Testen

- Grüne Buschbohnen
- Lauch/Porre
- Avocado
- Ingwer
- Kichererbsen
- Knoblauch
- Mangold
- Rucola
- Frühlingszwiebeln
- Oliven frisch



## Histaminarm

- Olivenöl
- Kokosfett
- Schwarzkümmelöl

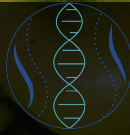
- Trauben
- Apfel
- Aprikose
- Die meisten Beere
- Datteln
- Kaki
- Kokosnuss
- Melone
- Nektarine
- Pfirsich
- Rosine
- Granatapfel
- Kirschen
- Cranberries
- Mango

## Histaminreich

- Sonnenblumenöl
- Walnussöl
- Zitrusfrüchte
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Papaya
- Zitrone
- Pflaume
- Rhabarber
- Honigmelone

## Testen

- Wassermelone
- Feigen
- Birne
- Banane



## Histaminarm

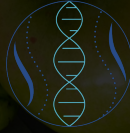
- Salz
- Nelken
- Koriander
- Kümmel
- Koriander
- Paprika edelsüß
- Zimt
- Basilikum
- Rosmarin
- Oregano
- Liebstöckel
- Salbei
- Petersilie
- Wacholderbeeren
- Essigessenz
- Brantweinessig
- Alkoholesig

## Histaminreich

- Senf
- Curry
- Hefeextrakt
- Geschmacksverstärker
- Glutamat
- Kreuzkümmel
- Paprika scharf
- Chilli
- Pfeffer
- Sojasoße
- Rotweinessig
- Weißweinessig
- Balsamico

## Testen

- Knoblauch (gekocht)
- Apfelessig
- Bärlauch
- Dill
- Schnittlauch
- Ingwer



## Histaminarm

- Zucker
- Kokosblütenzucker
- Avagensirup
- Ahornsirup
- Honig
- Milchzucker
- Stevia
- Traubenzucker
- Xylit

- Wasser still
- Säfte
- Mandelmilch
- Pfefferminztee
- Salbeitee
- Holunderblütensirup
- Reismilch
- Kokosmilch
- Hafermilch

## Histaminreich

- Kakao (dunkel/braun)
- Schokolade
- Carob
- Süßholz
- Malz
- Lakritze
- Ovomaltine
- Tofu

- Alkohol
- Sojamilch
- Energydrinks
- Brennesseltee
- Orangensaft
- Kakaogetränke