



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