

HISTAMINREICHE & HISTAMINARME NAHRUNGSMITTEL

	Zu Vermeiden! -HISTAMINREICH-	Erlaubt! -HISTAMINARM-
FLEISH	Geräuchertes Fleisch (Seichfleisch), Salami, Schinken, Verdorbenes Fleisch, gepökelttes Fleisch, Wildbret	Frisches Fleisch, gekühltes Fleisch, gefrorenes Fleisch
FISCH	Hering, Sardellen, Makrelen, Thunfisch, Sardinen, Rollmöpse, frischer Goldbarsch, Konserven, Krustentiere, Fischsoßen	Frische Fische (Außer Goldbarsch), Frische Meerestiere, Tiefgefroren: Dorsch, Seelachs, Scholle, Seehecht, Kabeljau, etc.
KÄSE & MILCHPRODUKTE	Emmentaler, Tilsiter, Cheddar, Mondseer, Camenbert, Gauda, Appenzeller, schimmelgereifter Weichkäse, Parmesan, Harzer Käse	Butter, Sauerrahmbutter, Milch, Frischkäse, Kefir, Buttermilch, Quark/Topfen, Topfenkäse, Joghurt, Sauermilchkäse
OBST	Bananen, rote Plaumen, Birnen, Zitrusfrüchte, Kiwi, Erdbeeren, Ananas, Papaya	Frisch oder Tiefgekühlt: Kirschen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel, Sonstige
GEMÜSE	Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Auberginen, Avocado, Pilze	Grüner Salat, Rapunzel, Kürbis, Kohlsorten, Bohnensorten, Rettich, Zwiebel, Rote Bete, Porree, Paprika, Radieschen, Karotten, Sonstige
GETRÄNKE	Rotwein, Weißwein (außer ganz bestimmte Sorten!) Liköre, Bier, Champagner, Sekt, Schwarzer Tee	Schnaps, alle nicht-citrushaltige Obstsäfte, alle Gemüsesäfte (außer Sauerkrautsaft und Tomatensaft). Bohnen- und Malzkaffee, Kräutertee
SONSTIGES	Nüsse, Schokolade, Likör-Pralinen, Nougaterzeugnisse mit Walnußanteile, Kakao, Knabbergebäck, Weinessig, Trinkschokolade, Bäckerhefe, hefehaltige Würzmittel und Brotaufschtriche. Konservierungs- und Farbstoffe!! (E-Nummern)	