

CHECKLISTE: HISTAMIN

Gemüse:

- Sauerkraut
- Tomaten
- Spinat
- Kürbis

Obst:

- Aprikosen
- Blaubeeren
- Kirschen
- Bananen
- Zitrone
- Limette
- Cranberries
- Datteln
- Grapefruit
- Nektarinen
- Orangen
- Papaya
- Ananas
- Pflaumen
- Erdbeeren
- Himbeeren

Milchprodukte:

- Milch
- Joghurt
- Buttermilch

Käse:

- Camembert
- Hüttenkäse
- Alter Gouda
- Emmentaler
- Parmesan
- Roquefort
- Cheddar
- Brie
- Kefir
- Bergkäse

Fleisch:

- Geräuchertes Fleisch
- Rohes Fleisch –
welches
nicht sofort
eingefroren wurde
- Wurstwaren
- Salami
- Landjäger
- Mettwurst
- roher Schinken
- Parmaschinken
- Wiener Würstchen
- Hot Dogs
- Räucher Schinken
- Speck

Fisch:

- Thunfisch
- Makrele
- Räucherlachs
- Hering
- Fisch nur fangfrisch,
bzw. wenn er direkt
eingefroren wurde

Eier:

- Nur in kleinen Mengen

Hülsenfrüchte:

- Kichererbsen
- Linsen
- Rote Bohnen
- Nüsse

