

INTOLERANZKOMPASS

Histaminarme Einkaufsliste



Histaminarme Einkaufsliste

Gemüse

alle Blattsalate außer (Rucola)
Gurken
Karotten
Paprika
Zucchini
Zwiebeln
alle Kohl Sorten
Mais
Brokkoli
Blumenkohl
Spargel
Zuckerschoten
Pastinake

Obst

Apfel
Blaubeeren
Johannisbeeren
Granatapfel
Melone
Steinobst (außer Pflaume)
Weintrauben
Wassermelone
Stachelbeere
Rhabarber
Kirschen

Krauter & Gewürze

Basilikum
Bärlauch
Koriander
Majoran
Minze
Salz
Oregano
Paprika (nur edelsüß, nicht geräuchert!)
Petersilie
Rosmarin
Salbei
Thymian
Schnittlauch
Zimt
Zitronengras

Protein

Hähnchenfleisch
Kalbsfleisch
Lachs
Ente

Nüsse & Samen

Leinsamen
Chiasamen
Kürbiskerne
Mandeln
Maronen

Getreide

Hafer
Amaranthmehl
Pasta aus Maismehl und Reismehl
Hirse
Quinoa
Reis
Polenta

Frühstück

Mais Kornflakes
Glutenfreies Brot
Marmeladen
Porridge
Reisflocken
Hirse
Knäckebrot
Haferflocken
Granola aus Haferflocken
Chiasamen

Snacks

Popcorn
Maiswaffeln
Reiswaffeln
Apfelchips
Süßkartoffelchips
Pastinakenchips
Vanilleis
Sorbet
Energyballs
Haferriegel
Weiße Schokolade
Getrocknete Früchte

Sonstiges

Apfelessig
Butter & Butterschmalz
Ghee
Rapsöl
Kokosöl
Hefefreie Gemüsebrühe

Hinweis!

Bitte achte bei allen Produkten auf Zusatzstoffe! Ebenso sollte Fleisch und Fisch so frisch wie möglich sein, denn umso länger es liegt, umso mehr Histamin bildet sich.