



Histaminarme Einkaufsliste

Gemüse

- Blattsalate
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Karotten
- Kartoffeln
- Kürbis
- Mais
- Paprika
- Rote Beete
- Salatgurke
- Süßkartoffeln
- Zucchini

Obst

- Apfel
- Aprikose
- Brombeere
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Kirschen
- Nektarine
- Zwetschgen

Nüsse & Samen

- Haselnüsse in
Maßen
- Kerne & Samen in
Maßen
- Mandeln

Fleisch & Wurstprodukte

- Hähnchenfleisch
- Putenfleisch
- Putenhackfleisch
- Rindfleisch
- Rinderhackfleisch

Fisch & Meeresfrüchte

- Lachs
(fangfrischer Fisch
oder
ununterbrochene
Kühlung)
- Zander
(fangfrischer Fisch
oder
ununterbrochene
Kühlung)

Fett, Öl & Essig

- Apfelessig
- Butter
- Kokosöl
- Leinsamenöl
- Olivenöl
- Rapsöl

Eier

- Eigelb
- Wachteleier

Milchprodukte

- Butterkäse
- Creme fraiche
- Fetakäse
- Frischkäse
- Frische Milch
- Hafermilch
- Joghurt
- Junger Käse, z.B.
junger Gouda
- Kokosmilch
- Mandelmilch
- Mascarpone
- Quark
- Reismilch
- Mozzarella (ohne
Citronensäure)

Getränke

- Apfelsaft (gute,
frische Qualität,
nur ohne
Zusatzstoffe!)
 - Histaminfreier
Wein
 - Kräutertee
 - Smoothies aus
geeignetem Obst
und Gemüse
 - Wasser
- 