

* mitohnekochen.com

Folgende Lebensmittel/Zutaten werden bei der Auswahl "histaminfreie Kostform" ausgefiltert. Sollten Lebensmittel, von denen Sie wissen, dass Sie sie nicht vertragen, **nicht** in dieser Liste stehen, so wählen Sie diese bitte **zusätzlich** in Ihrem persönlichen Profil aus.

Das mitohnekochen-Team hat hier alle Lebensmittel angeführt, die in der Lebensmitteldatenbank von www.mitohnekochen.com als histaminhaltig geführt werden oder viel Histamin im Körper freisetzen (Histaminliberatoren) - sie alle werden ausgefiltert bei der Profilwahl

"histaminfreie Kostform"

<p>Käse:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alpenkäse Bavaria Blu Bergkäse Blauschimmelkäse Edelpilzkäse Emmentaler Gorgonzola Parmesan Pecorino Roquefort Schafshartkäse Appenzeller 50% Bel Paese Brie Camembert Cheddarkäse Greyerzerkäse Jérôme Münsterkäse Raclettekäse Schmelzkäse Schmelzkäse -laktosefrei Tilsiter Feta <p>Pilze:</p> <ul style="list-style-type: none"> Morcheln Steinpilze Champignons <p>Alkohol:</p> <ul style="list-style-type: none"> Herkömmlicher Rotwein Sekt Champagner alle Liköre alle Schnäpse Bier glutenfreies Bier Rum Inländer 38% Weinbrand Herkömmlicher Weißwein 	<p>Brot und Getreide:</p> <ul style="list-style-type: none"> Roggensauerteig, Sauerteig Roggenbrot hefefrei mit Sauerteig dunkles Mehl" von Mantler "glutenfreies Mehl" von Mantler Brösel glutenfrei Buchweizenflocken Buchweizenmehl Dinkelbrösel Roggenbrot mit Hefe Semmelbrösel Semmelwürfel Semmelwürfel glutenfrei Toastbrot Toastbrot milchfrei Weissbrot Weizenkeime Gerste Gerstenflocken Gerstenmalz Lasagneblätter Lasagneblätter eifrei Roggenmehl Roggenschrot Roggenvollkornmehl Weizenflocken Weizengrieß Weizenmehl Weizennudeln Weizenschrot Weizenvollkornmehl Weizenvollkornnudeln
--	---

Fisch:

Thunfisch
 Dosenthunfisch
 Matjes
 Sardellenpaste
 Hering
 Kaviarersatz
 Makrele
 Räucherlachs
 Sardinen aus der Dose
 Anchovis

Gewürze:

Curry
 Gemüsesuppenpulver
 Gemüsesuppenpulver glutenfrei
 Gemüsesuppenpulver laktose-, und
 glutenfrei
 Gemüsesuppenpulver laktosefrei
 Liptauergewürz
 Rindsuppe gluten- und laktosefrei
 Senf
 Senf glutenfrei
 Tabasco
 Wasabi-Paste
 Ingwer
 Muskatnuss
 Vanille

Gemüse:

Sauerkraut
 Aubergine/Melanzani
 Avocado
 Ayvar
 Cocktailtomaten
 Dosentomaten
 Essiggurke
 Kapernbeeren
 Ketchup
 Olive
 rotes Pesto
 Rucola
 Salzgurke
 Sauerkraut
 Spinat
 Tomate
 Tomatenmark
 Tomatensaft
 Tomatensauce
 grüne Erbsen
 Kohlrabi
 Lauch
 Maiskörner
 Rosenkohl/Kohlsprossen
 Zwiebel

Sonstiges:

Balsamico-Essig
 Rotweinessig
 Weissweinessig
 Basis Hefeteig glutenfrei/Rezept
 Basis Tofuteig/Rezept
 Essig
 Frischhefe
 Hühnereiweiß
 Johannisbrotkernmehl
 Trockenhefe
 Walnussöl
 Backpulver
 Basilikumpesto
 Sago

Bohnen u. Hülsenfrüchte:

Sojasauce
 Azukibohnen
 Beluga Linsen
 dicke Bohnen
 gelbe Bohnen
 Kichererbse
 Kichererbsenmehl
 Kidneybohnen
 Linse
 rote Linsen
 Räuchertofu
 Sojabohnen
 Sojabutter z.B. Alsan oder Alsan S
 Sojacreme
 Sojafruchtjoghurt
 Sojajoghurt
 Sojamehl
 Sojamilch
 Sojamilch ungezuckert
 Sojaobers
 Sojapudding
 Sojaschlagobers
 Spalterbsen
 Tofu
 veganes Schlagobers (auf Sojabasis)
 weisse Bohnen
 Erbsen

Nüsse:

Walnuß
 Erdnuss
 Erdnussbutter
 Sonnenblumenkerne
 Cashewkerne
 Haselnuß
 Haselnußaufstrich
 Pistazien
 Mohn

Schokolade u. -Produkte:

Bitterkacao
 Bitterschokolade
 Kakaopulver
 Kochschokolade
 Milkschokolade
 Schokoaufstrich
 Schokoladeglasur gluten-, kuhmilch-,
 und laktosefrei
 Schokoladenglasur glutenfrei
 Schokoladenglasur laktosefrei
 Schokoladenraspel
 Schokoladensauce
 Schokoladentortenglasur
 Schokostreusel
 Zartbitterkuvertüre
 Zartbitterkuvertüre glutenfrei
 Zartbitterkuvertüre milch- u. glutenfrei
 Zartbitterkuvertüre milchfrei

Wurstwaren:

Prosciutto
 Salami
 Schinkenspeck
 Speck
 Speckwürfel
 Leberaufstrichwurst
 Extrawurst
 Schinken

Milchprodukte:

Crème Fraiche
 Fruchtjoghurt
 Fruchtjoghurt laktosefrei
 Joghurt laktosefrei
 laktosefreie Milch
 Naturjoghurt
 Sauermilch
 Sauerrahm

Obst:

Orange
 Orangeat
 Orangenlikör
 Orangenmarmelade
 Orangensaft
 Ananas
 Ananassaft
 Banane
 Bananenmark
 Erdbeere
 Erdbeerlikör
 Erdbeermarmelade
 Erdbeersaft
 Grapefruitsaft
 Grapefruit/Pampelmuse
 Himbeere
 Himbeermarmelade
 Himbeersaft
 Kiwi
 Papaya
 Powidl/Pflaumenmus
 Zitrone
 Zitronensaft
 Zitronensaftkonzentrat
 Birne
 Birnensaft
 getrocknete Feigen
 Mango
 Mangosaft
 Zwetschgen/Pflaumen
 Zwetschgenmarmelade

Fleisch/Wild:

Selchbraten
 Selchschofp
 Teilsames
 Entenleber
 Gänseleber
 Hase
 Hirschfilet
 Hirschragout
 Hirschrücken
 Hirschsteaks
 Hühnerleber
 Kalbsleber
 Kalbsleberaufstrichwurst
 Kaninchenfleisch
 Kaninchenklein
 Kaninchenrücken
 Rehfilet
 Rehfleisch
 Rehragout
 Wildschwein