

Folgende Lebensmittel/Zutaten werden bei der Auswahl "leicht histaminarme 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](http://www.mitohnekochen.com) als besonders histaminhaltig geführt werden oder viel Histamin im Körper freisetzen (Histaminliberatoren) - sie alle werden ausgefiltert bei der Profilwahl

## "leicht histaminarme Kostform"

<p><b>Käse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Alpenkäse</li><li>Bavaria Blu</li><li>Bergkäse</li><li>Blauschimmelkäse</li><li>Edelpilzkäse</li><li>Emmentaler</li><li>Gorgonzola</li><li>Parmesan</li><li>Pecorino</li><li>Roquefort</li><li>Schafshartkäse</li></ul> <p><b>Pilze:</b> Keine</p> <p><b>Alkohol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Herkömmlicher Rotwein</li><li>Sekt</li><li>Champagner</li><li>alle Liköre</li><li>alle Schnäpse</li></ul> <p><b>Fisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Thunfisch</li><li>Dosenthunfisch</li><li>Matjes</li><li>Sardellenpaste</li><li>Hering</li><li>Kaviarersatz</li><li>Makrele</li><li>Räucherlachs</li><li>Sardinen aus der Dose</li><li>Anchovis</li></ul> <p><b>Gewürze:</b> keine</p> <p><b>Gemüse:</b> Sauerkraut</p>	<p><b>Brot und Getreide:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Roggensauerteig,</li><li>Sauerteig</li><li>Roggenbrot hefefrei mit Sauerteig</li></ul> <p><b>Bohnen u. Hülsenfrüchte:</b> Sojasauce</p> <p><b>Obst:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Orange</li><li>Orangeat</li><li>Orangenlikör</li><li>Orangenmarmelade</li><li>Orangensaft</li></ul> <p><b>Milchprodukte:</b> keine</p> <p><b>Fleisch/Wild:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Selchbraten</li><li>Selchschof</li><li>Teilsames</li></ul> <p><b>Schokolade u. -Produkte:</b> keine</p> <p><b>Sonstiges:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Balsamico-Essig</li><li>Rotweinessig</li><li>Weissweinessig</li></ul> <p><b>Wurstwaren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Prosciutto</li><li>Salami</li><li>Schinkenspeck</li><li>Speck</li><li>Speckwürfel</li></ul> <p><b>Nüsse:</b> Walnuß</p>
---	--