

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

"leicht histaminarme Kostform"

<p>Käse:</p> <ul style="list-style-type: none">AlpenkäseBavaria BluBergkäseBlauschimmelkäseEdelpilzkäseEmmentalerGorgonzolaParmesanPecorinoRoquefortSchafshartkäse <p>Pilze: Keine</p> <p>Alkohol:</p> <ul style="list-style-type: none">Herkömmlicher RotweinSektChampagneralle Likörealle Schnäpse <p>Fisch:</p> <ul style="list-style-type: none">ThunfischDosenthunfischMatjesSardellenpasteHeringKaviarersatzMakreleRäucherlachsSardinen aus der DoseAnchovis <p>Gewürze: keine</p> <p>Gemüse: Sauerkraut</p>	<p>Brot und Getreide:</p> <ul style="list-style-type: none">Roggensauerteig,SauerteigRoggenbrot hefefrei mit Sauerteig <p>Bohnen u. Hülsenfrüchte: Sojasauce</p> <p>Obst:</p> <ul style="list-style-type: none">OrangeOrangeatOrangenlikörOrangenmarmeladeOrangensaft <p>Milchprodukte: keine</p> <p>Fleisch/Wild:</p> <ul style="list-style-type: none">SelchbratenSelchschofTeilsames <p>Schokolade u. -Produkte: keine</p> <p>Sonstiges:</p> <ul style="list-style-type: none">Balsamico-EssigRotweinessigWeissweinessig <p>Wurstwaren:</p> <ul style="list-style-type: none">ProsciuttoSalamiSchinkenspeckSpeckSpeckwürfel <p>Nüsse: Walnuß</p>
---	--