

HISTAMINARME Einkaufsliste



Unbeschwert einkaufen bei einer
Histaminintoleranz. Diese
Lebensmittel sind alle erlaubt!



HALLO, ICH BIN JESSICA

Ernährungsberaterin, Autorin,

Bloggerin und Produktentwicklerin

Ich kenne dieses Gefühl ganz genau! Was darf ich denn jetzt noch mit der Diagnose Histaminintoleranz essen?

Meine persönliche Geschichte mit der Histaminintoleranz begann 2012, da gab es noch keine Ersatzprodukte oder Firmen, die histaminarme Lebensmittel angeboten haben. Und ich erinnere mich ganz genau an eine Situation, die mich völlig aus der Bahn geworfen hat! Es war Samstag, wir waren unterwegs und mussten noch etwas zu Essen für's Wochenende einkaufen. Wir nahmen die Abfahrt der Autobahn und fuhren wie gewohnt zum Supermarkt. Und dann brach ich auf dem Parkplatz im Auto in Tränen aus, konnte mich kaum beruhigen.

Mir ging es körperlich wie psychisch so schlecht und ich wollte am liebsten überhaupt nichts mehr essen, um diese fürchterlichen Schmerzen nicht mehr ertragen zu müssen.

Wir haben tatsächlich nichts eingekauft und ich habe mich das Wochenende aus lauter Verzweiflung von trockenen Nudeln ernährt. Weißt du, was ich mir damals am meisten gewünscht habe?

Jemand, der mich unterstützt und sich mit dem Thema HIT auskennt. Zum Glück habe ich durch Zufall eine tolle Ernährungsberaterin und eine Heilpraktikerin gefunden, die mir aus diesem Loch rausgeholfen haben. Und weil ich dir Leid und Schmerz ersparen möchte, habe ich diese histaminarme Einkaufsliste für dich erstellt.

Ich möchte, dass dein Alltag leichter wird und du wieder Freude am Essen und Kochen hast! Lass dich gerne von den Lebensmitteln inspirieren, neue Gerichte auszuprobieren und erreiche wieder mehr Lebensqualität und Leichtigkeit für deinen Alltag.

Frisches Gemüse

- Blattsalate
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chicorée
- Chinakohl
- Feldsalat
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Karotten
- Kartoffeln
- Kohl: Grünkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl
- Kürbis (alle Sorten)
- Mais
- Mangold
- Paprika (gelb, grün, rot)
- Pak Choi
- Pastinake
- Petersilienwurzel
- Radicchio
- Radieschen
- Rote Beete
- Spargel grün und weiß
- Salatgurke
- Spitzpaprika
- Süßkartoffeln
- Weisse Zwiebeln
- Wirsing
- Zucchini
- Zuckerschoten

Frisches Obst

- Apfel
- Aprikose
- Brombeere
- Cranberrys
- Granatapfel
- Heidelbeeren
- Johannisbeeren
- Kirschen
- Kaki
- Litchi
- Mango
- Maracuja
- Nektarine
- Pfirsich
- Preiselbeere
- Rhabarber
- Sanddorn
- Stachelbeere
- Melone, Wassermelone testen
- Zwetschge (nicht Pflaume!)

Tiefkühl und Konserven

- Apfelmus (Bio, ohne Säure)
- Apfelmark (Bio, ist Zuckerfrei)
- Alle aufgezählten Gemüsesorten (ohne Säure)
- Alle aufgezählten Kräuter
- Kirschen im Glas (ohne Säure)
- Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe)
- Kokosmus
- Mais im Glas (ohne Säure)
- Mandelmus
- Basic Paprika
- Basic Brühe



Milchprodukte und Alternativen

- Creme fraiche
- Fetakäse
- Frischkäse
- Gouda, jung
- Hüttenkäse
- Joghurt
- Mascarpone
- Milch
- Mozzarella
- Quark
- Sahne, frisch
- Saure Sahne
- Schmand
- Dinkel-Drink (vegan)
- Hafer-Drink (vegan)
- Kokosmilch (vegan)
- Mandel-Drink (vegan)
- Reis-Drink (vegan)

Alle Lebensmittel sollten so frisch wie möglich eingekauft und verzehrt werden! Bitte im Kühlschrank lagern. Es lohnt sich ein Einkauf auf dem Wochenmarkt.

Fisch und Fleisch unbedingt frisch einkaufen und am gleichen Tag verarbeiten. Bei den Milch-Alternativen unbedingt auf Zusatzstoffe wie z.B. Guarkernmehl oder Sonnenblumenöl achten! Viele Milchprodukte sind auch Laktosefrei erhältlich, diese sind ebenfalls gut verträglich.

Fleisch, Fisch und Eier

- Ente
- Geflügelhackfleisch, sehr frisch
- Hähnchenfleisch
- Hühnerei (Eigelb ist histaminarm)
- Kalbfleisch
- Lachs (am besten TK)
- Putenfleisch
- Rindfleisch
- Rinderhackfleisch, sehr frisch
- Kalbfleisch
- Zander (am besten TK)
- Wachteleier (komplett histaminarm)

Kräuter und Gewürze

- Basilikum
- Bärlauch
- Ingwer
- Koriander
- Liebstöckel
- Majoran
- Meersalz (ohne Jod!)
- Minze
- Oregano
- Paprikapulver edelsüß
- Petersilie
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian
- Schnittlauch
- Zimt
- Zitronengras

Getreide, Pasta und Pseudogetreide

- Amaranth (glutenfrei!)
- Buchweizen (umstritten)
- Dinkel-Pasta (Gluten!)
- Dinkelkörner wie Reis (Gluten!)
- Hafer (gibt es auch glutenfrei!)
- Hirse (glutenfrei!)
- Quinoa (glutenfrei!)
- Maisgries/ Polenta (glutenfrei!)
- Quinoa (glutenfrei!)
- Reis (glutenfrei!)

Zum Backen eignet sich statt Weizenmehl sehr gut Dinkelmehl Type 630. Achtung: Viele Zusatzstoffe, Bindemittel, sowie Zucker-Ersatzstoffe sind nicht gut verträglich.

Ein Hühnerei kann durch 3 Wachteleier ersetzt werden. Beim Backen werden Hühnereier im Kuchen meistens sehr gut vertragen. Flohsamenschalen sind beim glutenfreien Backen sehr wichtig, da sie dem Gebäck Stabilität geben und Feuchtigkeit speichern.

Neu: Basic Brühe, deine frisch gekochte Gemüsebrühe ohne Sellerie!

Basics zum Backen

- Dinkelmehl Type 630 (Gluten!)
- Flohsamenschalen (glutenfrei!)
- Gelatine
- Haferflocken
- Hefe (umstritten)
- Kartoffelmehl (auch zum Kochen)
- Kokosmehl (glutenfrei!)
- Kokosraspeln (glutenfrei!)
- Maismehl (glutenfrei!)
- Mandelmehl (glutenfrei!)
- Natron
- Reismehl (glutenfrei!)
- Reissirup
- Sahnesteif
- Speisestärke (auch zum Kochen)
- Teffmehl (Hirse - glutenfrei!)
- Weinsteinbackpulver (glutenfrei!)
- Vanillepuddingpulver
- Vanillezucker
- Weisse Kuvertüre/Schokolade
- Zucker: Brauner Zucker, Haushaltszucker, Puderzucker, Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker
- Zuckerrübensirup

Basics zum Kochen

- Gemüsebrühe ohne Hefe und Zusatzstoffe
- Selbst gemachte Gemüsebrühe
- Speisestärke aus Mais oder Kartoffelstärke
- Paniermehl (Dinkel, Mais, Reis)
- Basic Paprika
- Basic Brühe



Fette, Öl, Nüsse sowie Saaten, Essig

- Apfelessig
- Butter
- Butterschmalz
- Chiasamen
- Erdmandeln (Ersatz für Mandeln)
- Ghee
- Hanfsamen
- Kakaobutter
- Kokosöl
- Kokosmus
- Kokosnuss
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Mandeln
- Mandelmus
- Maronen
- Olivenöl
- Rapsöl
- Verjus (Essigersatz)

Achtung bei den Speiseölen! Gerade bei den Snacks. Sonnenblumenöl ist schlecht verträglich! Snacks: Für den Notfall unterwegs eignen sich Reiswaffeln sehr gut.

Grundsätzlich auf Zusatzstoffe achten! Marmelade oder Konfitüre sollte nach Möglichkeit keine Zitronensäure enthalten. Bei Brot immer die Inhaltsstoffe prüfen. Glutenfreies Knäckebrot aus Mais und Reis besteht meistens aus nur 3 Zutaten.

Zum Frühstück

- Aprikosen-Marmelade
- Blaubeer-Marmelade
- Johannisbeer-Marmelade
- Kirsch-Marmelade
- Cornflakes (Mais)
- Dinkelbrot (Inhaltsstoffe!)
- Dinkelflocken
- Glutenfreies Brot (Achtung Zusatzstoffe!)
- Granola (aus Haferflocken)
- Hirseflocken
- Haferflocken
- Joghurt mit Obst
- Knäckebrot (Zusatzstoffe!)
- Porridge
- Reisflocken

Snacks

- Apfelchips
- Fruchteis/Sorbet aus den genannten Obstsorten
- Gemüsechips, gesalzen (Ö!)
- Kartoffelchips, gesalzen (Ö!)
- Kokoschips
- Maischips (Ö!)
- Popcorn (Öl + Zusatzstoffe!)
- Reiswaffeln
- Trockenfrüchte (siehe oben)
- Vanilleeis (Zusatzstoffe!)
- Weiße Schokolade (Zusatzstoffe!)

Trockenfrüchte

- Aprikosen (ungeschwefelt)
- Cranberrys (ungeschwefelt)
- Datteln (ungeschwefelt)
- Rosinen (ungeschwefelt)
- Sauerkirschen (ungeschwefelt)

Getränke

- Apfeltee (Bio, ohne Aromen)
- Dinkelkaffee (Koffeinfrei!)
- Hagebuttentee (Bio, ohne Aromen)
- Heidelbeersaft
- Hibiskustee (Bio, ohne Aromen)
- Kamillentee
- Fencheltee
- Pfefferminztee
- Rooisbostee
- Johannisbeersaft
- Kirschsafte
- Kräutertee (Bio, ohne Aromen)
- Mangosaft
- Rhabarbersaft
- Stilles Wasser, sulfatarm

Dinkelkaffee und koffeinfreier Kaffee sind ein guter Ersatz für den klassischen Kaffee.

[Du findest stilles Wasser langweilig?](#)

Dann kannst du dein Wasser mit einem hochwertigen Saft mischen. Achte bitte darauf, dass dieser keine Zusatzstoffe oder Säure enthält! Im Bio Supermarkt oder auch im Drogeriemarkt gibt es eine gute Auswahl.

Einen alkoholfreien Ersatz für Sekt und Prosecco gibt es mittlerweile auch von

[Verjus Shop in Österreich.](#) 



[Hier gehts zum Rezept](#) 

Alle Angaben und Inhalte sind ordentlich recherchiert und basieren auf meiner persönlichen Erfahrung sowie meiner Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin. Die Inhalte erheben keinen Anspruch auf medizinische Richtigkeit.

Diese Liste darf nur für den privaten Gebrauch verwendet werden.

Ein Verkauf sowie die Vervielfältigung ohne Genehmigung ist untersagt!

Stand: April 2024 | Kontakt an info@eattolerant.de



Dein Kochbuch

30 einfache histaminarme Rezepte für deinen Alltag mit einer Histaminintoleranz. Mit dabei sind auch viele glutenfreie, fruktosearme sowie vegetarische und vegane Rezepte! Alle Rezepte sind laktosefrei.

Inklusive einem Saisonkalender.

[Zum Kochbuch](#)



Basic Paprika

Frisch im Glas für dich in 100 % Handarbeit eingekocht! Die aromatische, vegane Sauce aus roter Spitzpaprika ist der perfekte Ersatz für passierte Tomaten bei einer Histaminintoleranz. Zu verwenden für feine Saucen, Pasta-Gerichte, Pizza, Aufläufe und Suppen. Frei von Zusatzstoffen & Allergenen.

[Zum Produkt](#)



Basic Brühe

Die feine vegane Gemüsepaste ist ein Konzentrat aus 100% frischem Gemüse und die perfekte Basis zum Würzen von Saucen, Suppen, Dressings, Gemüse oder Fleisch. 100% Handarbeit, nur marktfrische und natürliche Zutaten! Die perfekte Basis in deiner Küche.

[Zum Produkt](#)



HISTAMINARME Vorratsliste



So wird dein histaminarmer Alltag
entspannter und strukturierter.



HAST DU SCHON DEN DURCHBLICK?

Dein histaminarmer Alltag darf leicht, einfach und vor allem stressfrei sein! Und wie geht das?

Du hast dank meiner histaminarmen Einkaufsliste schon einen ersten Überblick gewonnen? Weißt du vielleicht schon, welche Lebensmittel du mit deiner Histaminintoleranz verträgst? Falls nicht, kein Problem! Jetzt beschäftigen wir uns mit der Planung und deinem Vorrat, um Stress im Alltag zu reduzieren!

Auch Menschen ohne Histaminintoleranz sind heute im Alltag mit den Themen Einkaufen, Planung und Vorbereitung für die Arbeit überfordert bzw. gestresst. Ich kann das so gut nachvollziehen! Wir haben einfach zu viele Aufgaben, die wir erledigen müssen. Aber haben wir es nicht verdient, dass es uns gut geht? Und das meine ich sowohl körperlich als auch psychisch. Eins ist klar: Essen spielt eine super wichtige Rolle!

Denn wenn du dein Essen nicht verträgst, oder Hunger empfindest, geht es dir auch psychisch nicht gut. Ein negativer Kreislauf entsteht.


Und genau dabei kann ich dich sehr gut unterstützen, denn ich habe in den letzten 10 Jahren mit meiner Histaminintoleranz sehr viel gelernt. Heute bin ich dankbar, dass es mir im Alltag gut geht und ich nur sehr selten Beschwerden/Symptome habe.

Mit dieser histaminarmen Vorratsliste möchte ich dir deinen Alltag mit der Histaminintoleranz einfacher machen, sodass du weniger Stress und Sorgen hast. Denn Stress ist absolut kontraproduktiv!

Gemeinsam schaffen wir, wieder mehr Struktur durch eine gute Planung in deinen Alltag zu integrieren. Und dazu gehört eine gute Vorratshaltung, die dir auch Sicherheit gibt. Damit du immer handeln kannst, gerade wenn mal etwas schief läuft. Und wenn du persönliche Unterstützung möchtest, bin ich gerne als ganzheitliche Ernährungsberaterin für dich da - [schreibe mir direkt unter info@eattolerant.de!](mailto:info@eattolerant.de)



Basics zum Kochen

- **Basic Paprika** 
- **Basic Brühe**
- Couscous aus Mais/Reis
- Dinkelnkörner, wie Reis (Gluten!)
- Dinkelflocken
- Gnocchi (evtl. glutenfrei)
- Haferflocken (ggf. glutenfrei)
- Hirse (glutenfrei!)
- Kartoffeln (im Keller lagern)
- Maisgries/Polenta (glutenfrei!)
- Nudeln: Aus Dinkel, oder glutenfrei aus Mais/Reis
- Paniermehl (Dinkel, Mais, Reis)
- Quinoa (glutenfrei!)
- Reis, alle Sorten (glutenfrei!)
- Reisflocken/Milchreisflocken
- Speisestärke aus Mais, Tapioka, Kartoffelstärke (glutenfrei!)
- Süßkartoffeln (im Keller lagern)

Basics zum Backen

- Apfelmark /Apfelmus
- Butter (Kühlschrank oder TK)
- Chiasamen
- Dinkelmehl Type 630 (Gluten!)
- Dinkelflocken
- Haferflocken
- Hefe (frisch & trocken)
- Kokosraspeln (glutenfrei!)
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Mandeln (gemahlen, gehobelt)
- Natron
- Rapsöl mit Buttergeschmack
- Rosinen (ungeschwefelt!)
- Speisestärke (auch zum Kochen)
- Weinsteinbackpulver (glutenfrei!)
- Weisse Schokolade
- Vanillepuddingpulver
- Vanillezucker
- Verträgliches glutenfreies Mehl
- Zucker: Brauner Zucker, Haushaltszucker, Puderzucker, Reissirup, Agavendicksaft, Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker
- Zuckerrübensirup

Am besten hast du immer die Zutaten für dein Lieblingsessen im Haus. So kannst du im Notfall oder bei Planänderung immer darauf zugreifen. Selbst gekochte Gerichte im TK Fach sind auch hierfür auch perfekt. Rezeptideen findest du am Ende dieser Liste.

Mit **Basic Paprika**, Nudeln und Kräutern deiner Wahl hast du immer in 15 Minuten eine verträgliche und warme Mahlzeit auf dem Tisch. Perfekt für die schnelle Mittagspause.

Mit den Basics zum Backen kannst du in Kombination mit Obst immer einen Kuchen, Waffeln oder Pfannkuchen backen. Das Obst kann auch aus dem Glas (ohne Säure!) oder TK sein. Zum Backen eignet sich sehr gut Dinkelmehl Type 630. Weizenmehl wird in Einzelfällen auch vertragen. Dies kann jedoch 1:1 durch Dinkelmehl ersetzt werden.

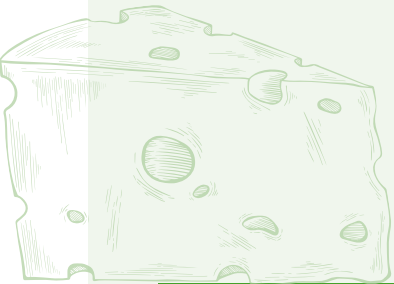


Aus dem Kühlschrank

- Creme fraiche
- Eier (Huhn & Wachtel)
- Fetakäse
- Frischkäse
- Gouda, jung
- Hüttenkäse
- Joghurt
- Milch
- Mozzarella
- Quark
- Sahne, frisch
- Saure Sahne
- Schmand

Aus dem Tiefkühlfach

- Brot (einzeln in Scheiben eingefroren)
- Blaubeeren
- Brombeeren
- Granatapfelkerne
- Kirschen
- Mango
- Kaisergemüse
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Blumenkohl Reis
- Grünkohl
- Karotten
- Kohlrabi
- Kräuter: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Zwiebeln
- Paprika (gelb und rot)
- Spargel (grün und weiß) TK



Die meisten Milchprodukte sind ca. 14 Tage haltbar und auch alle laktosefrei erhältlich. Käse am Stück kann nach dem Öffnen wieder vakkuiert werden, so erhöht sich die Haltbarkeit. Laktosefreie Produkte sind grundsätzlich nicht weniger gut oder schlecht bei HIT verträglich, das hat keinen Einfluss!

Basics wie Frischkäse, Creme fraiche, Joghurt, Quark, Sahne und Käse eignen sich perfekt zum Kochen und Backen. Für Aufläufe, Saucen, Kuchen, Muffins oder herzhafte Quiche. Perfekt in Kombination mit Basic Paprika und Basic Brühe. Wichtig: Sahne enthält oft den Zusatzstoff Carragen, der schlecht verträglich ist! Bio Sahne enthält diesen nicht!

Einige TK Gemüsesorten sind gut im Supermarkt erhältlich. Beim Einfrieren gibt es ein paar Dinge zu beachten: Alle Kohlsorten sollten vor dem Einfrieren blanchiert werden! (2-4 Minuten im kochenden Wasser garen, danach in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und dann einfrieren).

Ich koche das Gemüse komplett fertig. Anschließend abkühlen lassen und bei Bedarf vorher vakkuiere, so vermeidest du zusätzlich Gefrierbrand. Spargel muss vor dem Einfrieren nur geschält und gewaschen werden und kann gefroren in den Topf oder in die Pfanne.

Fisch und Fleisch TK

- Geflügelhackfleisch
- Hähnchenfleisch
- Kabeljau
- Kalbfleisch/ Rindfleisch
- Lachs (am besten TK)
- Putenfleisch
- Rinderhackfleisch,
- Zander



[Lachs oder Hähnchen aus dem Ofen -
Hier gehts zum Rezept](#)



Selbstgemachtes im TK

- Brot (am besten in Scheiben)
- Kuchen (Muffins, Kuchen aus Rührteigen, auch mit Obst, am besten einzeln verpackt)
- Kürbis-Würfel oder Püree (vorher gekocht)
- Nudeln (vorher gekocht)
- Pancakes
- Pfannkuchen
- Polentaschnitten
- Reis (vorher gekocht)
- Süßkartoffeln (vorher gekocht)
- Vegane Gemüsesuppen

Fleisch am besten in kleinen Stücken oder Würfel und in kleinen Portionen einfrieren. Hackfleisch flach im Beutel. Vakuumieren verhindert Gefrierbrand. Fleisch sollte nach 3 Monaten verbraucht werden!

Auftauen: Nicht über Nacht und niemals lange bei Zimmertemperatur! So kann sich schnell Histamin bilden! Auftauwasser abspülen und entsorgen. Schneller geht's in einem kalten Wasserbad. Hackfleisch, Hähnchenwürfel und Fisch können auch halb gefroren in die Pfanne oder in den Ofen gegeben werden.

Meal Prep bei einer Histaminintoleranz: Hier ist Einfrieren perfekt. Ich habe immer einen Vorrat im TK Fach. Auch hier verlängert sich durch vorheriges vakkumieren das MHD und verhindert Gefrierbrand.

Kuchen, Pfannkuchen und Brot können bei Zimmertemperatur auftauen. Am besten immer einzelne Stücke einfrieren und bei Bedarf entnehmen. Suppen, Reis, Nudeln oder Polentaschnitten können gefroren in die Pfanne. Alternativ kurz vorher in einem kalten Wasserbad antauen.


Öl, Saaten, Essig

- Butter (enthält nur wenig Laktose)
- Ghee
- Kokosöl
- Kürbiskerne (Topping, Pesto)
- Chiasamen (Topping, Backen)
- Leinsamen (Topping, Backen)
- Mandeln (Pesto, Backen)
- Macadamia Nüsse
- Mandelmus (Für Saucen, zum Backen und als Topping für Porridge)
- Pistazien (Snack & Backen)
- Olivenöl
- Rapsöl
- Verjus (Essigersatz aus Trauben)

Getränke

- Dinkelkaffee (Koffeinfrei!)
- H-Milch (ggf. laktosefrei)
- Dinkel-Drink (vegan)
- Hafer-Drink (vegan)
- Mandel-Drink (vegan)
- Reis-Drink (vegan)
- Stilles Wasser
- Tee: Apfel, Fenchel, Kamille, Hibiskus, Pfefferminz, Rooibos

Ohne Kühlung haltbar

- Apfelmus (Bio, ohne Säure)
- Apfelmark (Bio, ist Zuckerfrei)
- Aprikosen im Glas (ohne Säure)
- **Basic Paprika**
- **Basic Brühe** 
- Coco Aminos
- Kirschen im Glas (ohne Säure)
- Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe)
- Kokosmus
- Mais im Glas (ohne Säure)
- Mandelmus
- Marmeladen ohne Zitronensäure (Heidelbeere, Aprikose, Johannisbeere, Mango, Stachelbeere)

Kräuter und Gewürze

- Basilikum
- Ingwer
- Meersalz (ohne Jod!)
- Oregano
- Paprikapulver edelsüß
- Petersilie
- Rosmarin
- Schnittlauch
- Thymian
- Zimt

Bei den Milchalternativen unbedingt auf Zusatzstoffe achten! Sonnenblumenöl, Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl sind nicht verträglich! Reis-Drink könnte fermentiert sein, vorsichtig testen!

Coco Aminos ist eine Würzsauce für asiatische Gerichte. Sie ist nicht fermentiert und kann statt Sojasauce verwendet werden.

Weitere Rezept-Beispiele zum Einfrieren



[Brokkoli Suppe mit Reisnudeln - Zum Rezept](#) ✨



[Veganes Dinkel Vollkornbrot - Zum Rezept](#) ✨



[Aus dem Vorrat: 15 Minuten Gnocchi Pfanne](#) ✨



[Blitz Butterkuchen ohne Hefe - Zum Rezept](#) ✨



[Grundrezept für Muffins - Zum Rezept](#) ✨



[Pfannkuchen Grundrezept - Zum Rezept](#) ✨

Kuchen, Muffins und Pfannkuchen können bei Zimmertemperatur aufgetaut werden, bitte am gleichen Tag essen! Die Suppe kann direkt gefroren in den Topf gegeben und erwärmt werden. Grundsätzlich kann man auch sehr gut Bolognese und Geschnetzeltes einfrieren, dies kann jedoch mit Histamin beim Aufwärmen sehr problematisch werden! Gerade am Anfang einer Histaminintoleranz sollte Fleisch auf keinen Fall erwärmt werden! Lieber die Portion an Familie oder Freunde weitergeben.

Alle Angaben und Inhalte sind ordentlich recherchiert und basieren auf meiner persönlichen Erfahrung sowie meiner Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin. Die Inhalte erheben keinen Anspruch auf medizinische Richtigkeit.

Diese Liste darf nur für den privaten Gebrauch verwendet werden. Ein Verkauf sowie die Vervielfältigung ohne Genehmigung ist untersagt! Stand: April 2024 | Kontakt an info@eattolerant.de