

	HISTAMINREICH ZU VERMEIDEN	HISTAMINARM
Fleisch	Geräuchertes Fleisch (Selchfleisch) Salami, Schinken, Osso Collo Verdorbenes Fleisch, Wildbret	Frisches Fleisch Gekühltes Fleisch Gefrorenes Fleisch
Die meisten Fischprodukte von:	Hering, Sardellen, Makrelen, Thunfisch, Sardinen, Rollmöpfe, Frischer Goldbarsch	Frische Fische (außer Goldbarsch) Frische Meerestiere Tiefgefroren: Dorsch, Seelachs, Scholle, Seehecht, Kabeljau
Obst	Bananen, rote Pflaumen, Birnen, Orangen, Kiwi, Erdbeeren	Frisch: Kirschen, Blaubeeren, Zitronen Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel
Gemüse	Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Auberginen, Avocado	Grüner Salat, Rapunzel, Kürbis, Kohlsorten, Bohnensorten, Rettich Zwiebel, Rote Bete, Porree Paprika, Radieschen, Karotten
Milch- /Produkte	Emmentaler, Tilsiter, Cheddar, Mondseer, Camembert, Gauda, schimmelgereifter Weichkäse Parmesan, Quargel (Harzer Käse)	Butter, Sauerrahmbutter, Milch, Frischkäse, Kefir, Topfenkäse, Buttermilch, Topfen, Joghurt, Sauermilchkäse
Getränke	Rotwein, Liköre, Bier, Champagner, Sekt (außer Schlumberger Sparkling) Schwarzer Tee	Schnaps Weißwein (Grüner Veltliner) Alle nicht-citrushaltigen Obstsäfte Alle Gemüsesäfte (außer Sauerkrautsaft) Bohnen-, Malzkaffee, Kräutertee
Diverses	Erdnüsse, Schokolade, Likörpralinen, Rumschokolade, Nougaterzeugnisse mit Walnussanteilen, Knabbergebäck, Kakao, Trinkschokoladen, Weinessig, Bäckerhefe, hefehaltige Würzmittel und Brotaufstriche	