



Biosonie plus

Einfach gut für Dich!

Birkfeld - Bruck/Mur - Feldbach -
Gleisdorf - Graz - Hartberg - Mürzzu-
schlag - Unterwart - Völs/Innsbruck -
Wien - Wiener Neustadt - Feldkirchen

Tel: 03112/35500 oder 0664/4107410

www.biosonie.com

Histaminarme Lebensmittel - meist verträglich bei Histaminintoleranz

Frischkäse: junger Gouda, Frischkäse, Butterkäse, Mascarpone, Mozzarella, Ricotta
pasteurisierte Milch

frisches Fleisch (frisch, gekühlt, gefroren)

Fangfrischer Fisch

Frisches Obst: Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Khaki,
Rhabarber, Kirschen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel

Frisches Gemüse: Grüner Salat, Kohlsorten, Rote Beete, Kürbis, Zwiebel,
Radieschen, Rettich, Rapunzel, Paprika, Karotten, Brokkoli, Kartoffeln, Gurke, Lauch,
Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch

Getreide/Beilagen: Reis, Mais, Dinkel, Quinoa, Amaranth, Hafer, Hirse, Kastanien

Teigwaren: Dinkel-, Mais-, Reismudeln, hefefreies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebrote,
Reiswaffeln

Milchersatz: Reis-, Hafer-, Kokosmilch - individuell testen!

alle frischen, nicht zitrusshaltigen und/oder tomatenhaltigen Obstsäfte, alle Gemüsesäfte
(außer Sauerkraut)

Kräutertees

Eigelb (Eiweiß/Eiklar ist schlecht verträglich)

Essig: Alkoholoessig, Branntweinessig, Weingeistessig, Apfelessig, Essigessenz -
(Balsamico und Weinessige sind nicht verträglich!)

Nahrungsmittel, die nicht verträglich sind:

Eingelegte/konservierte Lebensmittel

Käse: vor allem Hartkäse - je älter (je länger gereift) desto mehr Histamin

Geräuchertes Fleisch, Schinken, Salami, ...

die meisten Fischprodukte (alle Meeresfrüchte), v.a. Fischkonserven

Bohnen und Hülsenfrüchte (besonders Kichererbsen und Sojabohnen,
auch Erdnüsse)

Sojaprodukte (Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasaucen, ...)

Produkte aus Weizen (werden manchmal gut vertragen!)

Sauerkraut

Fertiggerichte

Einige Obstsorten (Bananen, Birnen, Orangen, Kiwi, ...)

Alkoholische Getränke / vergorene Getränke

Schwarzer Tee

Schokolade, Kakao

Essig: Balsamico, Rotweinessig, Weißweinessig

Hefe/ Bäckerhefe / Bierhefe

Dies ist nur ein kleiner Auszug der Lebensmittel und soll eine kleine Hilfe sein!