

Einkaufsliste

Diese Liste soll ein Leitfaden dafür sein, welche Lebensmittel bei dir im Haus vorrätig sein können. Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse sollten immer frisch gekauft werden. **Bitte passe diese Liste an deine eigene Verträglichkeit an.**

Öle

- Pflanzenöl z.B. Distelöl, Rapsöl
- Olivenöl
- Leinöl

Mehle

- Dinkelmehl
- Kartoffelmehl (zum Andicken von Soßen)
- Eventuell glutenfreies Mehl (Maismehl)
- Weinsteinbackpulver
- Backmischungen von Histaminikus ☺

Getreide

- Hirse
- Polenta
- Reis
- Nudeln
- Couscous
- Cornflakes
- Haferflocken
- Maispaniermehl

Würzen

- Meersalz oder Steinsalz
- Gemüsebrühe von Histaminikus
- Paprika edelsüß

- Basilikum
- Rosmarin
- Oregano
- Gewürze von Histaminikus ☺
- Essigessenz oder Weingeistessig
- Honig
- Agavensirup
- Zucker

Milchprodukte (frisch kaufen):

- Butter
- Junger Gouda
- H-Milch
- Quark
- Sahne

Nüsse, Samen

- Paranüsse
- Macadamia
- Pistazien
- Chiasamen
- Leinsamen

Getrocknetes Obst/Süßes:

- Datteln (ungeschwefelt)
- Rosinen (ungeschwefelt)
- Korinthen (ungeschwefelt)
- Kokoschips oder -flocken

Die Liste erhebt natürlich keine Vollständigkeit. Die Lebensmittelliste stattet dich mit den Grundnahrungsmitteln bei einer Histaminintoleranz aus.