

Richtig einkaufen bei

Histamin- Intoleranz

Für Sie bewertet:
Über 1100 Lebensmittel
und Fertigprodukte



TRIAS

4 So lesen Sie die Tabellen

5 Fleisch- und Wurstwaren

6 Käse, Milch & Co.

7 Teigwaren, Kartoffeln

8 Frisch und knackig

9 Gutes aus der Backstube

10 Fertiggerichte

11 Brotaufstrich

**12 Müsli, Flocken, Getreide
und Mehl**

13 Desserts und Süßwaren

**14 Würz- und Süßungsmittel,
Saucen und Dips**

15 Koch- und Backzutaten

16 Getränke

**Teil III Kochen und
unterwegs essen**

17 Außer Haus essen

17.1 Restaurants & Co.

17.1.1 Schnellrestaurants und Imbissbuden

17.1.2 Kantinenessen

17.2 Einladungen

17.3 Unterwegs und zwischendurch

18 Selbst kochen

18.1 Warum der Histamingehalt steigt

18.1.1 Histamin ist
thermostabil

18.2 Was Sie sonst noch tun
können

18.2.1 Gesund kochen – ein
paar Tipps

18.3 Gesund leben fängt im
Kopf an

Autorenvorstellung

Sachverzeichnis

Impressum

