



INHALT



Mehr Genuss und Lebensfreude mit weniger Histamin	4
Histamin – was ist das eigentlich?	5
Histaminunverträglichkeit: So hilft eine bewusste Lebensmittelauswahl	5
Gute Speisen bei HI: je frischer, desto besser	6
Worauf es bei Fleisch besonders ankommt	7
So bekommt Ihnen Fisch trotz Histaminunverträglichkeit	7
Vorsicht mit Fertiggerichten	8
Zusatzstoffe und ihre Verträglichkeit	9
Iss dies, nicht das	9
Informationen zu den Nährwerten	17
FRÜHSTÜCK	19
HAUPTGERICHTE	31
SNACKS	81