

4 **VORWORT**

7 **HISTAMIN-INTOLERANZ – WICHTIG ZU WISSEN**

8 **Histamin-Intoleranz – was verbirgt sich hinter dieser Diagnose?**

8 Was ist eine Histamin-Intoleranz?

9 Mögliche Symptome

10 Ist histaminarm auch gleich histaminfrei?

10 Was sind Liberatoren und Hemmer?

11 Die individuelle Toleranzgrenze

12 **Was kann ich jetzt noch essen?**

12 Das darf in keiner Küche fehlen

12 Grundsätzlich verträglich

13 Verträglichkeit gezielt testen

14 Nicht geeignete Lebensmittel

15 Was bei der Zubereitung zu beachten ist

16 **Drei Schritte zu einem neuen Alltag**

16 1. Schritt: die Karenzzeit

17 2. Schritt: die Testphase

19 3. Schritt: der neue Alltag mit Wochenplan

25 **Tipps für den Einkauf**

26 Zusatzstoffe

27 Grundnahrungsmittel

27 Fleisch- und Wurstwaren

28 Fisch

28 Gemüse und Obst

29 Milchprodukte und Eier

30 Brot und Brötchen

31 Gewürze und Kräuter

32 Getränke

33 Süßwaren und Knabberartikel

33 Fertigprodukte und Konserven

35	111 LECKERE REZEPTE
36	Einige Hinweise zu den Rezepten
37	Grundrezepte
52	Frühstück
63	Brot und Brötchen
73	Salate
81	Suppen
88	Vegetarisches
100	Pasta
107	Fleisch und Fisch
119	Fingerfood und Dips
132	Kuchen und Muffins
144	Kekse und kleines Gebäck
158	Nachtsch
167	ANHANG
167	Hilfreiche Webseiten und Apps
168	Rezeptregister