

Wrap mit Roastbeef (S. 61)



Paprika-Rührei (S. 52)

Histamin-Intoleranz, was ist das?

10 Was ist Histamin?
11 Potenzielle Auslöser einer Histamin-Intoleranz
13 Was sind Histaminliberatoren?
13 Warum bereitet mir Alkohol Beschwerden?
14 Verzehr anderer biogener Amine
14 Wie funktioniert die Diaminoxidase?
15 Symptome einer Histamin-Intoleranz
17 Diagnose einer Histamin-Intoleranz

Richtig essen bei Histamin-Intoleranz

20 Histaminarme Ernährung
21 Die Lebensmittel-Ampel
22 Fleisch und Wurstwaren
32 Fisch und Fischwaren
33 Käse und Milchprodukte
36 Brot- und Backwaren
37 Obst und Gemüse

Schleip/Lübbe, Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz (ISBN 9783830482048), © 2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Rezepte – schmackhaft und lecker

44 **Frühstück**

45 Mit gut veträglichem Frühstück in den Tag starten

54 **Kleine Gerichte**

55 Zwischenmahlzeiten für den kleineren Appetit

70 **Hauptgerichte**

71 Warmes für den Bauch, das schmeckt und gut vertragen wird

92 **Besonderes**

93 Schöne Gerichte, die sich prima für liebe Gäste eignen

100 **Beilagen**

101 Leckeres, das satt macht und die Hauptgerichte ergänzt

110 **Desserts**

111 Desserts und feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen

120 **Backen**

121 Raffinierte Backrezepte, die problemlos gelingen



Sesambrötchen (S. 132)

Das Rezept zum Covermotiv, Spaghetti mit Lachs, finden Sie auf Seite 74.



Erbsensuppe mit Lachs (S. 57)

Schleip/Lübbe, Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz (ISBN 9783830482048