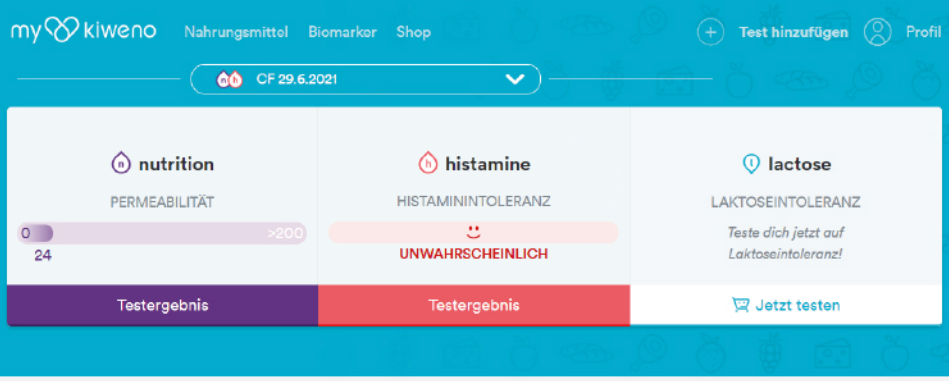
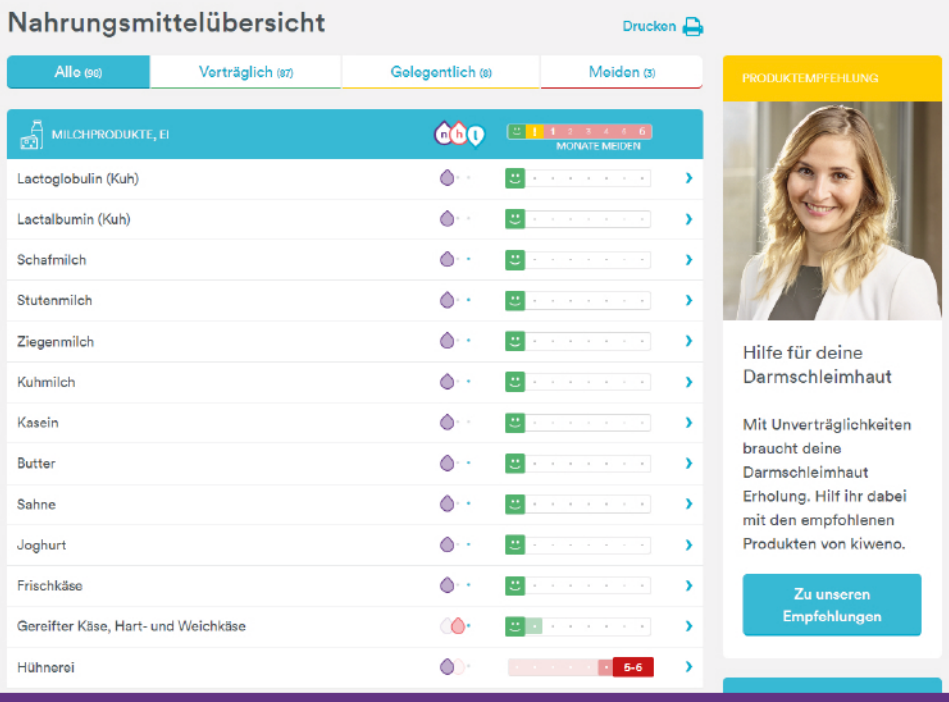
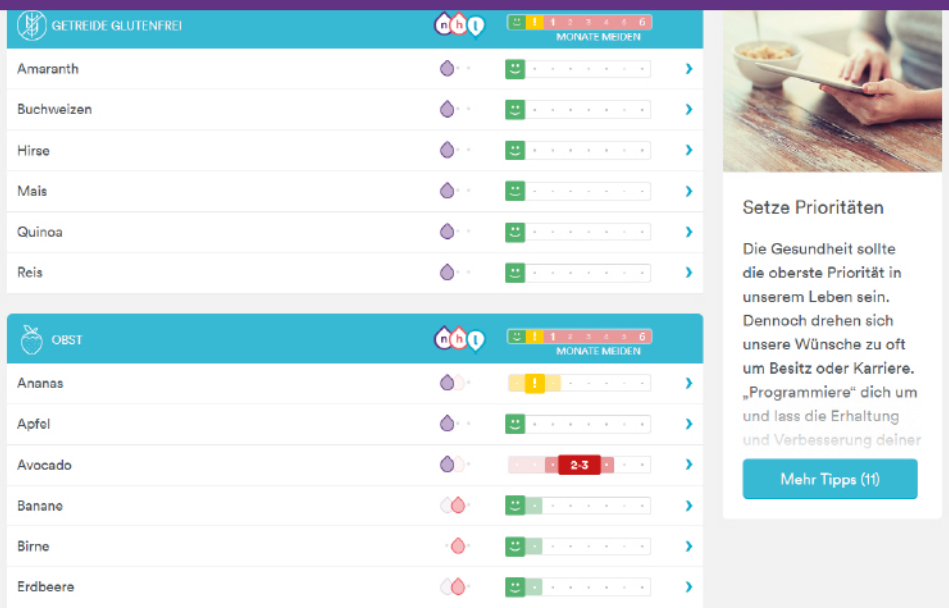




Hinweis: Für kombinierte Ergebnisse aus Unverträglichkeits- und Histamin Intoleranz Test müssen beide Tests durchgeführt werden!



Wassermelone		
Kirsche		
Himbeere		
Kiwi		
Orange		5-6
Papaya		
Pfirsich		
Weintraube		
Zitrone		
Obstkonserven		

GEMÜSE	n h l	MONATE MEIDEN
Aubergine		
Champignon		
Fenchel		
Weißkohl		
Zwiebel		
Karotte		
Kartoffel		
Paprikaschote		
Pilze		
Rucola		
Sauerkraut		
Sellerie		
Spinat		
Tomate		
Eingelegtes Gemüse		

FLEISCH	n h l	MONATE MEIDEN
Ente		
Huhn		
Lamm		
Pute		
Schwein		
Rind		
Innereien		
Verarbeitete Fleischwaren		

FISCH	n h l	MONATE MEIDEN
Lachs		
Hering		
Kabeljau		
Krabbe		
Seelachs		
Thunfisch		
Meeresfrüchte		
Verarbeitete Fischwaren		

HÜLSENFRÜCHTE	n h l	MONATE MEIDEN
Erbse		

Johannisbrotkernmehl	
Linse	
Erdnuss	
Grüne Bohne	
Kichererbse	
Kidneybohne	
Sojabohne	

NÜSSE, SAMEN	n h t	MONATE MEIDEN
Cashewnuss		
Leinsamen		
Walnuss		
Haselnuss		
Mandel		
Sesam		
Sonnenblumenkerne		

KRÄUTER, GEWÜRZE	n h t	MONATE MEIDEN
Dill		
Kümmel		
Vanille		
Knoblauch		
Petersilie		
Senfkörner		
Scharfe Gewürze		
Schwarzer Pfeffer		

SONSTIGES	n h t	MONATE MEIDEN
Alkohol		
Backhefe		
Essig		
Kakao		

Made with ♡ by kiweno.com

© 2016 kiweno GmbH. Alle Rechte vorbehalten.
Kontakt · AGBs · Impressum · Datenschutz

Wichtiger Hinweis: Die kiweno Tests ersetzen keine ärztliche Diagnose von Krankheiten. Bei Anhalten oder Verschlimmerung von Symptomen, die mit Unverträglichkeiten oder Intoleranzen in Verbindung gebracht werden, muss ohne Verzögerung der Hausarzt kontaktiert werden.