



Frühstück

5 Presslinge MAP + 30ml Kokosöl oder MCT - Öl

möglich: Tee, schwarzer Kaffee, Espresso

möglich: Gemüsebrühen, Gemüsesäfte, Miso Suppe

vormittags 5 MAP

Mittagessen

5 Presslinge MAP + 40ml Kokosöl oder MCT - Öl

200 - 300g frisches Gemüse (siehe IgG - Test)

möglich: Tee, schwarzer Kaffee, Espresso

möglich: Gemüsebrühen, Gemüsesäfte, Miso Suppe

nachmittags 5 MAP

Abendessen

5 Presslinge MAP, 30ml Kokosöl oder MCT - Öl, 300ml Wasser

200 - 300g frisches Gemüse (siehe IgG - Test)

möglich: Gemüsebrühen, Gemüsesäfte, Miso Suppe

Zwischenmahlzeiten

Fette Gemüse wie Avocado, auch Kokosöl falls Hungergefühle aufkommen. 3 - 5 MAP auf

Bedarf möglich. Falls keine Histaminproblematik besteht sind auch Nüsse (gemäß IgG)

möglich. Über den Tag verteilt oder zu den Mahlzeiten < 20g Früchte (siehe Anhang)

Gemüseliste

- Artischocken
- Aubergine
- Avocado
- Blumenkohl
- Chicoree
- Feldsalat
- Fenchel
- Gurken/Essiggurken*
- Karotten (roh)
- Krautkohl
- Lauch
- Oliven
- Paprika
- Radieschen
- Rosenkohl
- Rotkohl
- Grüner Salat
- Sauerkraut
- Sellerie
- Spargel
- Spinat
- Tomaten*
- Wirsing
- Zucchini
- Zwiebeln

* nicht bei Histaminkarenz