

# Futter - Eiweiß

	WIRD NICHT VERTRAGEN	MACHT VIELLEICHT PROBLEME	WIRD VERTRAGEN
Ei			
Ente			
Fisch: andere			
Hering			
Huhn			
Insekten			
Känguru			
Kaninchen			
Kuhmilchprodukte			
Lachs			
Pferd			
Pute			
Rind			
Schaf, Lamm			
Schwein, Wildschwein			
Strauß			
Ziege			
Ziegenmilchprodukte			

# glykämische Last - Eiweiß

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Ei			X
Ente			X
Fisch: andere			X
Hering			X
Huhn			X
Insekten			X
Känguru			X
Kaninchen			X
Kuhmilchprodukte			X
Lachs			X
Pferd			X
Pute			X
Rind			X
Schaf, Lamm			X
Schwein, Wildschwein			X
Strauß			X
Ziege			X
Ziegenmilchprodukte			X

# FODMAP - Eiweiß

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Ei			X
Ente			X
Fisch: andere			X
Hering			X
Huhn			X
Insekten			X
Känguru			X
Kaninchen			X
Kuhmilchprodukte	X		
Lachs			X
Pferd			X
Pute			X
Rind			X
Schaf, Lamm			X
Schwein, Wildschwein			X
Strauß			X
Ziege			X
Ziegenmilchprodukte	X		

# Lektine - Eiweiß

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Ei			X
Ente			X
Fisch: andere			X
Hering			X
Huhn			X
Insekten			X
Känguru			X
Kaninchen			X
Kuhmilchprodukte	X		
Lachs			X
Pferd			X
Pute			X
Rind			X
Schaf, Lamm			X
Schwein, Wildschwein			X
Strauß			X
Ziege			X
Ziegenmilchprodukte			X

# Histamin - Eiweiß

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Ei			X
Ente			X
Fisch: andere	Thunfisch		X
Hering			X
Huhn	Innereien		X
Insekten			X
Känguru			X
Kaninchen			X
Kuhmilchprodukte	Hartkäse		X
Lachs			X
Pferd			X
Pute			X
Rind	Innereien		X
Schaf, Lamm	Innereien		X
Schwein, Wildschwein	Innereien		X
Strauß			X
Ziege			X
Ziegenmilchprodukte	Hartkäse		X

# Futter - Gemüse

	WIRD NICHT VERTRAGEN	MACHT VIELLEICHT PROBLEME	WIRD VERTRAGEN
Brokkoli			
Chicorée			
Feldsalat			
Fenchel			
Gurke			
Kartoffeln			
Kohlrabi			
Kürbis			
Mangold			
Möhren			
Paprika			
Pastinaken			
Rote Beete			
Sauerkraut			
Sellerie			
Süßkartoffeln			
Tomaten			
Zucchini			

# glykämischer Index - Gemüse

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Brokkoli			X
Chicorée			X
Feldsalat			X
Fenchel			X
Gurke			X
Kartoffeln		X	
Kohlrabi			X
Kürbis			X
Mangold			X
Möhren		gekocht	
Paprika			X
Pastinaken		X	
Rote Beete			X
Sauerkraut			X
Sellerie			X
Süßkartoffeln		X	
Tomaten			X
Zucchini			X

# FODMAP - Gemüse

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Brokkoli			X
Chicorée	X		
Feldsalat			X
Fenchel			X
Gurke			X
Kartoffeln			X
Kohlrabi			X
Kürbis			X
Mangold			X
Möhren			X
Paprika			X
Pastinaken			X
Rote Beete	X		
Sauerkraut	X		
Sellerie	X		
Süßkartoffeln			X
Tomaten			X
Zucchini			X

# Lektine - Gemüse

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Brokkoli			X
Chicorée			X
Feldsalat			X
Fenchel			X
Gurke	X		
Kartoffeln	X		
Kohlrabi			X
Kürbis	X		
Mangold			X
Möhren			X
Paprika	X		
Pastinaken			X
Rote Beete			X
Sauerkraut			X
Sellerie			X
Süßkartoffeln			X
Tomaten	X		
Zucchini	X		

# Histamin - Gemüse

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Brokkoli			X
Chicorée			X
Feldsalat			X
Fenchel			X
Gurke			X
Kartoffeln			X
Kohlrabi	X		
Kürbis			X
Mangold			X
Möhren			X
Paprika			X
Pastinaken			X
Rote Beete			X
Sauerkraut	X		
Sellerie			X
Süßkartoffeln			X
Tomaten	X		
Zucchini			X

# Futter - Obst

	WIRD NICHT VERTRAGEN	MACHT VIELLEICHT PROBLEME	WIRD VERTRAGEN
Ananas			
Äpfel			
Aprikosen			
Birnen			
Bananen			
Blaubeeren			
Feigen			
Himbeeren			
Kirschen			
Kiwi			
Kokosnuss			
Mango			
Mirabellen			
Orangen			
Papaya			
Pfirsich			
Pflaumen			

# glykämischer Index - Obst

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Ananas			X
Äpfel			X
Aprikosen			X
Birnen			X
Bananen		X	
Blaubeeren			X
Feigen			X
Himbeeren			X
Kirschen			X
Kiwi		X	
Kokosnuss			X
Mango		X	
Mirabellen			X
Orangen			X
Papaya		X	
Pfirsich			X
Pflaumen			X

# FODMAP - Obst

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Ananas			X
Äpfel			X
Aprikosen	X		
Birnen	X		
Bananen			X
Blaubeeren			X
Feigen			X
Himbeeren			X
Kirschen	X		
Kiwi			X
Kokosnuss			X
Mango	X		
Mirabellen			X
Orangen			X
Papaya			X
Pfirsich	X		
Pflaumen	X		

# Lektine - Obst

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Ananas			X
Äpfel			X
Aprikosen			X
Birnen			X
Bananen	reife		grüne
Blaubeeren			X
Feigen			X
Himbeeren			X
Kirschen			X
Kiwi			X
Kokosnuss			X
Mango			X
Mirabellen			X
Orangen			X
Papaya			X
Pfirsich			X
Pflaumen			X

# Histamin- Obst

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Ananas	X		
Äpfel			X
Aprikosen			X
Birnen	X		
Bananen	reife		grüne
Blaubeeren			X
Feigen			X
Himbeeren	X		
Kirschen			X
Kiwi	X		
Kokosnuss			X
Mango			X
Mirabellen			X
Orangen	X		
Papaya	X		
Pfirsich			X
Pflaumen	X		

# Futter - (Pseudo-)Getreide

	WIRD NICHT VERTRAGEN	MACHT VIELLEICHT PROBLEME	WIRD VERTRAGEN
Amaranth			
Buchweizen			
Couscous			
Dinkel			
Hafer			
Hirse			
Mais			
Reis			
Quinoa			
Weizen			
Zwieback			

# glykämischer Index - (Pseudo-) Getreide

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Amaranth	X		
Buchweizen			
Couscous	X		
Dinkel	X		
Hafer	X		
Hirse	X		
Mais	X		
Reis		X	
Quinoa	X		
Weizen	X		
Zwieback	X		

# FODMAP - (Pseudo-) Getreide

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Amaranth	X		
Buchweizen			X
Couscous	X		
Dinkel			X
Hafer			X
Hirse			X
Mais			X
Reis			X
Quinoa			X
Weizen	X		
Zwieback	X		

# Lektine - (Pseudo-) Getreide

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Amaranth	X		
Buchweizen	X		
Couscous	X		
Dinkel	X		
Hafer	X	eingeweichte Haferflocken	
Hirse			X
Mais	X		
Reis		X	
Quinoa	X		
Weizen	X		
Zwieback	X		

# Histamine - (Pseudo-) Getreide

	HOCH	MITTEL	NIEDRIG
Amaranth			X
Buchweizen			X
Couscous			X
Dinkel			X
Hafer			X
Hirse			X
Mais			X
Reis			X
Quinoa			X
Weizen	X		
Zwieback	X		