

## B'S HISTAMINE-ARME PRODUCTENLIJST

### FRUIT

Abrikoos  
Appel  
Blauwe bes  
Braam  
Granaatappel  
Meloen (geen watermeloen)  
Nectarine  
Perzik  
Passievrucht

### GROENTE

Aardappel  
Andijvie  
Asperges  
Bimi  
Bloemkool  
Boerenkool  
Bonen (bruine/kidney)  
Broccoli  
Courgette  
Erwten (dop/tuin)  
Komkommer  
Kool (Chinese/rode/spits/witte)  
Maïs  
Paksoi  
Paprika (alleen bio en rood/geel)  
Peulen  
Sla (boter-/ijsberg-/rucola-/veld-)  
Snijbonen  
Sperziebonen  
Spruitjes  
Sugar snaps  
Ui (alleen rode)  
Witlof  
Wortel

### KRUIDEN (100%)

Basilicum  
Citroengras  
Citroenmelisse  
Kamille  
Kardemom  
Knoflookpoeder (geen  
knoflooktenen)  
Koriander  
Kurkuma  
Laurier  
Lavendel  
Oregano  
Pepermunt  
Rozemarijn  
Salie  
Tijm  
Vanille (alleen bio en gemalen of  
stokje ; geen vanillebourbon!)  
Witte peper (geen andere soort  
peper)  
Zeezout

### GRANEN

Haver (mout)  
Maïsmeel  
Quinoa  
Rijst  
Risotto  
Spelt (-bloem/-couscous/-noodles/-  
pasta)  
Tapioca

### VIS & VLEES (100% EN ZO VERS MOGELIJK)

Kabeljauw  
Kalkoen  
Kip  
Rund

Qua vleeswaren is alleen 100%  
carpaccio mogelijk.

### PITTEN & ZADEN

Chiazaad  
Granaatappelpitjes  
Lijnzaad  
Pijnboompitten  
Pompoenpitten

*! GEEN PINDA EN/OF NOTEN !*

### DIVERSEN

Ahornsiroop  
Arrow Root  
Bakpoeder  
Baking Soda  
Magere Kwark (alleen bio)  
Mozzarella  
Natuurazijn (alleen bio)  
Olijfolie (extra vierge)  
Roomboter  
Slagroom (alleen bio)  
Stroop  
Suiker  
Trafo Naturel Chips (gebakken in  
olijfolie)

### TOEVOEGINGEN

E160a = caroteen  
E160aii = betacaroteen  
E270 = melkzuur  
E296 = appelzuur  
E300 = ascorbinezuur / vitamine C  
E301 = natrium ascorbaat  
E325 = natrium lactaat  
E326 = kalium lactaat  
E334 = wijnsteenzuur  
E336 = wijnsteen crème  
E415 = xantaangum  
E420 = sorbitol / glucitol  
E422 = glycerol  
E472e = azijnzuur gemengd met  
wijnsteenzuur  
E500 = natriumbicarbonaat  
E960 = stevia  
E967 = xylitol

### SAPPEN

Appelsap  
Decafé koffie (schimmelvrij)  
Havermelk (Oatly)  
Kruidenthee (zie kruiden + rooibos)  
Matcha  
Vlierbloesemsap

### BELANGRIJK OM TE WETEN

Dit zijn alle producten die ik  
persoonlijk verdraag binnen mijn  
histamine intolerantie en allergieën.  
Staat een product er niet bij? Dan  
kan het ook niet gebruikt worden.

Hoe minder toevoegingen het  
product bevat, hoe beter.

De producten graag zo vers en bij  
voorkeur zo biologisch mogelijk  
kopen.

Er zijn meerdere bereidingswijzen  
mogelijk:  
bakken/koken/wokken/stoven. Zo  
lang de producten maar zo vers  
mogelijk zijn en ze op dezelfde dag  
bereid worden. Fermentatie is een  
absolute no-go. De producten  
mogen wel rauw geserveerd worden.

Kruisbesmetting in de keuken zoveel  
mogelijk uitsluiten: werken met  
uitsluitend schone pannen, oven, grill,  
keukengerei etc.

De geur van pindasaus zorgt bij mij  
voor anafylactische reacties, dit  
gelieve niet de gebruiken/verhitten  
wanneer ik in het restaurant ben.