

## *Glutenfrei Lebensmittel Liste*

*Veggie-Vegan*

[Lektinfrei Kochen \(Dr. Steven R. Gundry\)](#)

Hier was ich selber ausprobiert habe: ich sage **Danke** zu diese Lebensmitteln in **Bio** Qualität, haben mein Leben sehr Positive verändern.

### **Glutenfrei Lebensmittel online kaufen**

Sie können in Reformhaus, Alnatura, Onlineshop, Bioladen oder direkt bei diese Liste oder [BERGOLIO](#) kauft für dich und liefert direkt nachhause

### **ÖLE**

- ↪ [Sacha Inchi Öl](#), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↪ [Avocadoöl, extra vergine](#)
- ↪ [Kokosöl](#), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↪ [Macadamiaöl](#), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↪ [Olivenöl extra Vergin](#)
- ↪ [Sesamöl](#)
- ↪ [Walnussöl](#)

### **NÜSSE, KERNE UND SAMEN**

( Snacks, max. 65 g pro Tag)

- ↪ [Sacha Inchi Samen](#)( 13 Samen pro Tag) Histamin-Intoleranz geeignet
- ↪ [Mandeln](#) (blanchiert), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↪ [Paranüsse](#) (zwei)
- ↪ [Kokosnuss Chips](#)( kein Kokosnuss Wasser), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↪ Kastanien frisch gerostet in Winter kaufen
- ↪ [Haselnüsse](#)
- ↪ [Macadamia Nüsse](#), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↪ Nussbutter (nachhaltigen Nüssen, ungesüßt, Mandel muss blanchiert werden, 1 EL / Tag)
- ↪ Pecannüsse
- ↪ Pinienkerne
- ↪ [Pistazien](#)(Ungeschwefelt, ohne Konservierungsstoffe)



BERGOLIO GmbH  
Park Höchi Weg 13, Switzerland CH-6353 Weggis  
What's app +41 792549116  
[bestellung@bergolio.ch](mailto:bestellung@bergolio.ch)  
[www.bergolio.ch](http://www.bergolio.ch)

↳ [Walnüsse](#)

### ***KRÄUTER UND GEWÜRZE***

↳ Alle ausser Chiliflocken

↳ [Miso](#)

### ***OLIVEN***

Alle Sorten

### ***ESSIG***

Alle Sorten( Ohne Zuckerzusatz)

↳ [Apfelessig](#)

↳ [Feigenessig](#)

↳ [Granatapfelessig](#)

### ***MÜSLI***

↳ [Sorghum \(enthäutet\)](#), Histamin-Intoleranz geeignet

↳ [Hirse Mehl](#) and Flocken, Histamin-Intoleranz geeignet

↳ Alpiste (schnell abnehmen mit Kanariengras-Milch)

↳ [Erdmandel Flocken](#), Histamin-Intoleranz geeignet

### ***DUNKLE SCHOKOLADE***

↳ Bitterschokolade mit mindestens 72% Kakaoanteil ( Max. 30 g pro Tag)

### ***EIS***

↳ Eis aus Kokosmilch

### ***FOODLES***

↳ Kelp-Nudeln (Seetang-Nudeln), Histamin-Intoleranz geeignet

↳ [Konjak \(Shirataki Konjak Nudeln\)](#), Histamin-Intoleranz geeignet

↳ [Konjak \(Shirataki-Reis\)](#)

↳ Süsskartoffelnudeln (selber gemacht), Histamin-Intoleranz geeignet

### ***SÜSSUNGSMITTEL***

↳ [Erythrit](#)



BERGOLIO GmbH  
Park Höchi Weg 13, Switzerland CH-6353 Weggis  
What's app +41 792549116  
[bestellung@bergolio.ch](mailto:bestellung@bergolio.ch)  
[www.bergolio.ch](http://www.bergolio.ch)

- ↳ [Inulin](#)
- ↳ [Stevia Streusüße](#)
- ↳ [Xylit](#) (Birkenzucker), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ [Yacon](#). Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ [Süßholzwurzel](#) (nicht für schwangere Leute), Histamin-Intoleranz geeignet

### **MEHLE**

- ↳ [Sacha Inchi Pulver](#) (Testosterone-boosting)
- ↳ [Mandel \(blanchiert\) Mehl](#). Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ [Maniok](#) Mehl auch bekannt als Yuca
- ↳ [Kastanie Mehl](#). Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ [Kokosmilch](#) Mehl ( Ungesüsst, Packung Beachten), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ [Traubenkern Mehl](#)
- ↳ [Grüne Koch Banane](#) Mehl, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ [Haselnuss entölt Mehl](#)
- ↳ [Hirse Mehl](#). Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ [Sesammehl](#) (Testosterone-boosting)
- ↳ [Sesam Schwarz Samen](#) (nur wenn sie es brauchen kaufen), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ [Sorghum](#) Mehl (Testosterone-boosting)
- ↳ Süßkartoffel Mehl
- ↳ [Tapioka](#) Mehl
- ↳ Blumenkohl Mehl, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Romanesco Mehl (Gefriertrocknung), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ kabis Mehl(Gefriertrocknung)
- ↳ Sauerkraut Mehl (Gefriertrocknung)
- ↳ Moringa Mehl, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Pastinaken Mehl, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Okra Mehl (Testosterone-boosting), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ [Rote Bete Mehl](#)
- ↳ [Bambusfasern gemahlen Mehl](#)
- ↳ Leinsamen Mehl ( max. 65 g pro Tag) Gefriertrocknung
- ↳ [Hanfsamen Mehl geschält](#) (max. 65 g pro Tag)



BERGOLIO GmbH  
Park Höchi Weg 13, Switzerland CH-6353 Weggis  
What's app +41 792549116  
[bestellung@bergolio.ch](mailto:bestellung@bergolio.ch)  
[www.bergolio.ch](http://www.bergolio.ch)

- ↳ [Flohsamenschalenpulver Mehl](#) ( max. 65 g pro Tag)
- ↳ [Lucuma Pulver](#)( max. 65 g pro Tag)
- ↳ [Maca Pulver](#)( max. 65 g pro Tag) (Testosterone-boosting)
- ↳ [Himbeeren gefriergetrockneten Mehl](#)
- ↳ Wacholderbeeren ganz getrocknet mehl
- ↳ [Erdbeeren gefriergetrocknet Mehl](#)

Hier möchte noch erwähnen, dass Leute mit Diabetes stärkehaltige Nahrungsmittel nur in begrenzter Menge essen sollten. Dies gilt auch für Alkoholische Getränke. Davon sollte man maximal zweimal pro Wochen geniessen.

Tortillas, Backwaren aus Maniok, Kokos, Mandel, Tapioka

### **RESISTENTE STÄRKEN**

*(Eine kleine Portion pro Mahlzeit)*

- ↳ *Brot*
- ↳ *Affenbrotbaumfrucht*
- ↳ *Maniok, auch bekannt als Yuca*
- ↳ *Selleriewurzel (Knollensellerie), Histamin-Intoleranz geeignet*
- ↳ *Kokosnuss, Histamin-Intoleranz geeignet*
- ↳ Glucomannan (Konjakwurzel)
- ↳ Grüne Bananen
- ↳ Grüne Mango
- ↳ Grüne Papaya
- ↳ Grüne Kochbananen
- ↳ Julian Bakery Paleo Wraps (hergestellt aus Kokosmehl)
- ↳ Hirse, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Pastinaken, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Persimmon, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Tortillas (nur solche mit Maniok- oder Mandelmehl)
- ↳ Sorghum, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Süßkartoffeln, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Taro-Wurzel, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Die Tortillas und Pommes aus echtem Kokosnuss-Kokos-Maniok-Mehl, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Erdmandel, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Rüben, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Yamswurzeln, Histamin-Intoleranz geeignet



BERGOLIO GmbH  
Park Höchi Weg 13, Switzerland CH-6353 Weggis  
What's app +41 792549116  
[bestellung@bergolio.ch](mailto:bestellung@bergolio.ch)  
[www.bergolio.ch](http://www.bergolio.ch)

### *GEMÜSE/ KREUZBLÜTENGEWÄCHSE*

- ↳ Brokkoli, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Rosenkohl, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Romanesco, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Kohl (grün und rot, Histamin-Intoleranz geeignet)
- ↳ Kohlrabi, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Kimchi (fermentiertes Sauerkraut)
- ↳ Blumenkohl, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Chinakohl, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Schnittlauch
- ↳ Rucola, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Radicchio, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Grünkohl, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Rohes Sauerkraut
- ↳ Wasserkresse/ Brunnenkresse, Histamin-Intoleranz geeignet

### *ANDERES GEMÜSE*

- ↳ Knoblauch, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Kurkuma, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Ingwer, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Topinambur, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Lauch
- ↳ Zitronengras
- ↳ Mizuna
- ↳ Senfgrün
- ↳ Na klar Bio Senf Saat Senf
- ↳ Napa Kohl
- ↳ Feigenkaktus
- ↳ Okra, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Zwiebeln, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Radieschen (alle), Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Rhabarber
- ↳ Frühlingszwiebeln
- ↳ Wasserkastanien, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Artischocken, Histamin-Intoleranz geeignet



BERGOLIO GmbH  
Park Höchi Weg 13, Switzerland CH-6353 Weggis  
What's app +41 792549116  
[bestellung@bergolio.ch](mailto:bestellung@bergolio.ch)  
[www.bergolio.ch](http://www.bergolio.ch)

- ↳ Spargel, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Bambussprossen
- ↳ Rüben, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Möhren, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Sellerie, Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Rote Bete
- ↳ Champignons
- ↳ Pilzen (Pilzen in Deutschland können Radioaktivität enthalten)

#### GRÜNES BLATTGEMÜSE

- ↳ Salat (alle) Histamin-Intoleranz geeignet
- ↳ Minze
- ↳ Petersilie
- ↳ Mangold
- ↳ Blattgemüse (alle)
- ↳ Chicorée
- ↳ Koriander
- ↳ Löwenzahngrün
- ↳ Dill
- ↳ Endivie
- ↳ Fenchel
- ↳ Basilikum
- ↳ Estragon
- ↳ Algen
- ↳ Meeresgemüse
- ↳ Seetang
- ↳ Spinat
- ↳ Perilla
- ↳ Portulak

#### *OBST*

(Ich esse maximal dreimal pro Woche Früchte. Sie müssen noch Grün sein)

- ↳ Grüne Bananen
- ↳ Grüne Mango
- ↳ Grüne Papaya
- ↳ Grüne Kochbananen

(Früchte der aktuellen Saison. Ich beschränke den Konsum, wegen dem Fruchtzucker)

- ↳ Äpfel

