

## Nahrungsmittel Selbsttest - Liste der getesteten Nahrungsmittel

### Milchprodukte, Ei

Lactoglobulin (Kuh)  
Lactalbumin (Kuh)  
Schafmilch  
Stutenmilch  
Ziegenmilch  
Kuhmilch  
Kasein  
Butter  
Sahne  
Joghurt  
Frischkäse  
Gereifter Käse, Hart- und Weichkäse  
Hühnerei

### Getreide glutenhaltig

Gluten  
Dinkel  
Hafer  
Roggen  
Weizen

### Getreide glutenfrei

Amaranth  
Buchweizen  
Hirse  
Mais  
Quinoa  
Reis

### Hülsenfrüchte

Erbse  
Johannisbrotkernmehl  
Linse  
Erdnuss  
Grüne Bohne  
Sojabohne

### Obst

Ananas  
Apfel  
Avocado  
Banane  
Erdbeere  
Wassermelone  
Kirsche  
Kiwi  
Orange  
Pfirsich  
Weintraube

### Gemüse

Champignon  
Fenchel  
Weißkohl  
Zwiebel  
Karotte  
Kartoffel  
Paprikaschote  
Sellerie  
Spinat  
Tomate

### Fleisch

Ente  
Huhn  
Lamm  
Pute  
Schwein  
Rind  
Innereien  
Verarbeitete Fleischwaren

### Fisch

Lachs  
Hering  
Kabeljau  
Krabbe  
Seelachs  
Thunfisch  
Verarbeitete Fischwaren

### Nüsse, Samen

Cashewnuss  
Leinsamen  
Walnuss  
Haselnuss  
Mandel  
Sesam  
Sonnenblumenkerne

### Kräuter, Gewürze

Dill  
Kümmel  
Vanille  
Knoblauch  
Petersilie  
Senfkörner  
Schwarzer Pfeffer

### Sonstiges

Backhefe