



Lebens- und Genussmittel

Starke Schwankungen
Abbau von Proteinen (Zeitfaktor)
„alter“ Fisch
Salami
Hartkäse
Konserven

Bakterien + Pilze

Sauerkraut
Sauerteig + Brottrunk
Back- + Brauhefen (Backwaren + Bier)
Wein, besonders Rotwein
Essig, besonders Balsamico
Kombucha-Tee
Hefeextrakte (Geschmacksverstärker)
Flüssigwürze
Edelschimmel-Käse: Camembert + Gorgonzola
Speisepilze, besonders Pfifferlinge

Obst

Ananas
Avocados
Bananen
Birnen
Erdbeeren
Kiwis
Papayas
Pflaumen
Zitrusfrüchte (Grapefruits, Mandarinen, Orangen, Zitronen et.)
Trockenobst (Datteln, Weintrauben etc.)

Gemüse

Auberginen
Spinat
Tomaten, besonders Ketchup
Hülsenfrüchte
(Bohnen, Erbsen, Erdnüsse, Kichererbsen, Linsen)
inkl. Soja
(Drink, Tofu, Miso, Tempeh, Nattō + Sauce)

Kakao (Schokolade)
einige Nüsse, besonders Walnüsse
Malz
Buchweizen

Koffein

Kaffee + schwarzer Tee
Mate-Tee
Cola + Energy-Drinks

Brennnesseln