













# myfoodprofile basic 1

 <b>Glutenhaltige Getreide</b>	 <b>Gemüse</b>
Dinkelmehl	Pilz-Mix 1 (Austernpilz, Champignon, Shiitake-Pilz, Pfifferling)
Gerstenmehl	Süßkartoffel
Gluten	Tomate
Haferkleie	Zwiebel-Mix (Zwiebel, Schalotte)
Roggenmehl	
Weizenmehl	
 <b>Glutenfreie Getreide &amp; alternative Nahrungsmittel</b>	 <b>Milchprodukte &amp; Ei</b>
Buchweizenmehl	Beta-Laktoglobulin
Hirse	Eigelb (Huhn)
Mais	Eiweiß (Huhn)
Reis	Kasein
	Kuhmilch
	Schafsmilch/-käse
	Ziegenmilch/-käse
 <b>Hülsenfrüchte</b>	 <b>Fleisch</b>
Bohnen-Mix (weiße Bohne, grüne Bohne, Kidneybohne)	Huhn
Linse	Rind
Sojabohne	Schwein
 <b>Nüsse &amp; Samen</b>	 <b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>
Erdnuss	Garnelen
Haselnuss	Kabeljau
Leinsamen	Lachs
Mandel	Thunfisch
Walnuss	
 <b>Obst</b>	 <b>Kräuter &amp; Gewürze</b>
Apfel	Knoblauch
Banane	Senfsamen
Feige	
Kiwi	 <b>Verschiedenes</b>
Weintrauben-Mix (blaue Weintraube, helle Weintraube, Rosine)	Hefe-Mix (Bäckerhefe, Bierhefe)
Zitrus-Mix (Zitrone, Orange)	Honig
	Kaffee
 <b>Gemüse</b>	Kakaobohne
Hokkaido-Kürbis	Schwarzer Tee
Karotte	
Kartoffel	
Kohl-Mix (Brokkoli, Weißkohl, Wirsing)	
Lauch-Mix (Lauch, Schnittlauch)	