

## ALLERGIEUNVERTRÄGLICHKEITEN DURCH SALICYLSÄURE

### FRÜCHTE

UNWESENTLICH	GERING	MÄßIG	HOCH	SEHR HOCH
Banane, Birne (geschält)	Apfel – Golden Delicious, Nashi-Birne, Papaya	Apfel – Red Delicious, Birne (mit Schale), Feige, Loquat, Mango, Tamarillo, Zimtapfel, Zitrone,	Apfel – Granny Smith, Apfel – Jonathan, Avocado, Babybanane, Granatapfel, Grapefruit, Kiwi, Litschi, Mandarine, Maulbeere, Nektarine, Passionsfrucht, Pfirsich, Wassermelone	Ananas, Aprikose, Boysenbeere, Brombeere, Dattel, Erdbeere, Guave, Himbeere, Johannisbeere, Johannisbeere (getrocknet), Kirsche, Loganbeere, Minneola, Orange, Pflaume, Preiselbeere, Rosine (getrocknet), schwarze Johannisbeere, Sultanine (getrocknet), Tangerine, Traube, Wildbeere, Zuckermelone, Zwetschge

## GEMÜSE

UNWESENTLICH	GERING	MÄßIG	HOCH	SEHR HOCH
Bambussprossen, Bohnen (getrocknet), Eisbergsalat, Erbsen (getrocknet), Kartoffeln (geschält), Kohl, Linsen (braun, rot), Sellerie, Steckrüben	Chayote, Frühkartoffeln, Frühlingszwiebel, grüne Bohnen, grüne Erbsen, Kartoffeln – Red Pontiac, Kürbis, Lauch, Mais, Pastinak, Rosenkohl, Rotkohl, Rübe, Schnittlauch, Spinat, Sprossen der Mungbohnen, Sprossen der Zuckerschoten, Süßkartoffel, Zuckerschote	Blumenkohl, Brokkoli, Chinagemüse, Karotten, Markkürbis, Pilze, Rote Beete, Salat (andere als Eisbergsalat), Spargel, Zwiebeln	Ackerbohnen, Alfalfasprossen, Artischocken, Auberginen, Brunnenkresse, Chili, Gurken, Kastanien, Tomaten, Zucchini	Champignons, Chicoree, Endiviensalat, Gewürzgurke, Oliven, Paprika, Peperoni, Radieschen/Rettic h, Tomatenprodukte

## NÜSSE, SNACKS

UNWESENTLICH	GERING	MÄßIG	HOCH	SEHR HOCH
Mohn	Cashewnüsse, gesalzene Kartoffelchips	Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosnüsse, Kürbiskerne, Macademianüsse, Maischips, Paranüsse, Pecannüsse, Pinienkerne, Pistazien, gesalzene Popcorn, Sesam, Sonnenblumenkerne, Tacos, Walnüsse		Mandeln, Müsliriegel, gewürzte Snacks und Chips, Wasserkastanie

## SÜßIGKEITEN

UNWESENTLICH	GERING	MÄßIG	HOCH	SEHR HOCH
Ahornsirup, Johannisbrot, Kakao, weißer Zucker	Karamell, Malzextrakt, Toffee, Zuckerrohrsirup	Melasse, Rohzucker		Fruchtaroma, Honig, Honigaroma, Kaugummi, Lakritz, Marmelade (außer Birne), Pfefferminze, Süßigkeiten mit Minze

# NATURHEILPRAXIS ELKE GERHARDT

Gesund werden. Gesund bleiben.  
Allergieratgeber Salicylsäure

## KRÄUTER, GEWÜRZE

UNWESENTLICH	GERING	MÄßIG	HOCH	SEHR HOCH
Meersalz, Petersilie	Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Malzessig, Safran, Schnittlauch, Sojasoße, Vanille (pur)		Alle Gewürze, Essig (andere, z.B. Cidre, Rotwein, Weißwein), Estragon, Gewürzmischungen, Ingwer, Kardamon, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Lorbeerblätter, Muskatnuss, Nelke, Oregano, Pfeffer, Pimiento (Piment/ Nelkenpfeffer), Rosmarin, Senf, Zimt	Anissamen, Cayennepfeffer, Curry, Dill, fertige Bratensoßen und Soßen, Fisch- und Fleischgewürze, Tomatenmark

## FETTE, ÖLE

UNWESENTLICH	GERING	MÄßIG	HOCH	SEHR HOCH
Butter, Margarine, Distelöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl	Butterschmalz	Erdnussöl, Mandelöl, Maisöl, Sesamöl, Walnussöl	Kokusfett Kokosnussöl, Olivenöl	

# NATURHEILPRAXIS ELKE GERHARDT

Gesund werden. Gesund bleiben.  
Allergieratgeber Salicylsäure

## GETRÄNKE ALKOHOLFREI

UNWESENTLICH	GERING	MÄßIG	HOCH	SEHR HOCH
KAFFEE (koffeinfrei)  ANDERE Birnsaft (hausgemacht), Carobpulver, Mioh (Ziegen, Kühe), Milo, Ovomaltine, Sojamilch,		KAFFEE (koffeinhaltig)  TEE (koffeinfrei außer Pfefferminztee, Kräutertee)  ANDERE Cola, Hagebuttesirup	ANDERE Fruchtsäfte (außer Birnsaft)	TEE (koffeinhaltig, Pfefferminztee)  GETREIDEKAFFEE  ANDERE Fruchtgetränke, Limonade

## GETRÄNKE ALKOHOLISCH

UNWESENTLICH	GERING	MÄßIG	HOCH	SEHR HOCH
Gin, Whiskey, Wodka		Cidre, Bier, Sherry, Weinbrand		Likör, Portwein, Rum, Wein