

PRINCIPAUX ALIMENTS RICHES EN HISTAMINE OU HISTAMINO-LIBERATEURS

Fromages fermentés : emmenthal, parmesan, roquefort, gouda, camembert, cheddar.

Charcuterie : saucisson sec, jambon, foie de porc et toute la charcuterie emballée.

Blanc d'oeuf.

Poissons : (quantité variable selon la fraîcheur) : coquillages, crustacés, thon, sardine, saumon, anchois, hareng, conserves de poisson (thon, anchois, maquereau, oeufs de poisson), poissons séchés, poissons fumés.

Légumes : tomates, épinards, petits pois, choucroute, lentilles, haricots, fèves.

Fruits : frais, jus, confitures, glaces et sorbets. Bananes (et farine en contenant), fraises, agrumes (orange, pamplemousse, citron, mandarine, clémentine). Ananas, papaye, mangue. Noix, noisette (praliné, glace, biscuits, bonbons, céréales), cacahuète.

Chocolat

Alcool : bières, vins, vins de noix, cidre, liqueurs, liqueur de noisette.

ALIMENTS RICHES EN HISTAMINE

Chocolat

Fromages : gruyère, brie, roquefort

Poissons : harengs marinés, conserves de poisson, poissons fumés

Gibier faisandé

Divers : levure de bière, vins blancs, vins rouges

Légumes : tomate, choux, épinard.

Fruits : avocat, figue, raisin.