

## Principali alimenti ricchi di ISTAMINA e loro contenuto ISTAMINICO



Formaggi Stagionati	581 / 2500 mcgr/gr
Bevande fermentate (birra, vino..)	20 mcgr/gr
Prosciutto, salame, insaccati vari	38 / 654 mcgr/gr
Fegato di maiale	25 mcgr/gr
Aringhe conservate	350 mcgr/gr
Acciughe conservate	60 mcgr/gr
Sardine conservate	17 / 2000 mcgr/gr
Tonno conservato	6 / 402 mcgr/gr
Spinaci	30 / 60 mcgr/gr
Pomodori	22 mcgr/gr
Crauti	
Succo di pomodoro, ketchup	
Melanzane	
Salsa di soia	
Frutti di mare	
Crostacei	
Salse a base di pesce	
Pesce fresco (tonno, salmone, alici, sardine)	
Cibi in scatola (carne, pomodoro, verdure )	
Banana, ananas, papaia, kiwi, lampone, pera, avocado, pompelmo	
Cibi a base di soia, germe di frumento	