

**Alimenti ad elevato contenuto
e/o liberatori di amine vasoattive**
(ISTAMINA - TIRAMINA - SEROTONINA)

CARNI E SALUMI:	Insaccati, fegato di volatili e bue, maiale.
PESCE:	Crostacei, tonno, aringhe, alici, sardine, sgombri, salmone, frutti di mare.
FORMAGGI:	Formaggi fermentati (parmigiano, pecorino, gorgonzola, emmenthal, roquefort, camembert, etc), yogurt.
FRUTTA:	Fragole, banane, arance, prugne, lamponi, fichi, ananas, avocado, papaya, datteri, uva.
FRUTTA SECCA:	Arachidi, noci, mandorle, castagne. verdura Pomodori, crauti, cavoli, spinaci, piselli, fagioli
DOLCI:	Cioccolato, cacao, caramelle, gomme da masticare, canditi, budini, creme in polvere, marmellate, gelatine, biscotti farciti, gelati.
BEVANDE:	Vino rosso, birra, coca cola, succhi di frutta, caffè, alcool
ALTRE:	Lievito di birra, dadi per brodo, bianco d'uovo, alimenti in scatola, maionese, senape, margarina, spezie.