

Conținutul de histamină din diferite alimente

- + conținut scăzut de histamină
++ conținut mediu de histamină
+++ conținut ridicat de histamină

Alimente	Conținutul de histamină
Pește	
Pește proaspăt capturat	0
Macrou afumat	+++
Hering sărat, Hering Bismark (murat în oțet, cu condimente)	+
Hamsii în ulei, unt de hamsii	+++
Pește pane congelat	+
Pește congelat natural	+
Sardine (conserve)	++
Hamsii (conserve)	++
Ton (conserve)	++
Legume	
Avocado	++
Vinete	++
Varză murată	+++
Spanac	++
Carne	
Carne de vită	+
Brânză	
Brânză de munte	+++
Brânză de bere	+++
Brânză cu unt	+
Brie, Camembert	+++
Cheddar	++
Edam	+++
Fontina	+++
Gouda	+++

Alimente	Conținutul de histamină
Brânză	
Brânză olandeză	++
Mondseer	++
Monte Nero	+
Parmesan	+++
Quargel (brânză Harz)	++
Raclette	+++
Roquefort	+++
Romadur	+++
Stilton English	+++
Tilsiter	+++
Oțet	
Oțet de mere	+
Oțet de masă	+++
Oțet balsamic	+++
Alcool	
Bere (fermentație scăzută, de exemplu Pils)	+
Bere fără alcool	+
Bere (fermentație înaltă, de exemplu bere de grâu)	+++
Șampanie	+++
Vin spumant	+++
Vin roșu	+++
Vin alb	++
Vin de post	+++

