

## ALIMENTI CONTENENTI ISTAMINA IN QUANTITA' ELEVATE

tonno, aringhe, acciughe, sardine, sgombri, salmone, alici, crostacei, frutti di mare, pomodoro, succo di pomodoro, Ketchup, formaggi fermentati, Emmental, parmigiano, insaccati e salumi vari, salsiccia, carni conservate in scatola, spinaci, crauti, melanzana, pera, kiwi, pompelmo, lampone, banana, ananas, avocado, germe di frumento, aceto, salsa di soia e prodotti contenenti soia, birra, vino, alcool in genere (fermentati), pizza