Aliments riches en histamine

Oléagineux

Agrumes

Chocolat

Aliments fermentés

Alcool (vin rouge surtout)

Fromages affinés

Aliments fumés

Vinaigres

Tomate

Avocat

Aliments vinaigrés

Epinards

Fruits de mer (non frais)

Viande en conserve

Aubergine