

**Etiquetas** (solo cuando aparecen): **H!** histamina alta **H** histamina **A** otras aminas **L** liberador **B** bloquea DAO **?** incierto

## Alimentos de origen vegetal

### ■ Fuentes de almidón

cebada

centeno

pan **?**

productos horneados **?**

trigo **??**

### ■ Frutos secos

almendra

anacardo **A L**

avellana **L**

piñones **?**

### ■ Grasas y aceites

aceite de girasol

### ■ Verduras y hortalizas

ajo

cebolla **L**

col de Saboya (col rizada) **?**

coles de Bruselas **L**

colinabo

guisantes amarillos partidos

guisantes partidos verdes

guisantes verdes

judías verdes

pencas de acelga (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*) **?**

puerro **?**

rábano picante **L**

tirabeques

### ■ Hierbas aromáticas

ajo de oso (*Allium ursinum*) **L**

ajo silvestre (*Allium ursinum*) **L**

cebollino

eneldo

### ■ Frutas

ciruela **L**

ciruela pasa **L**

escaramujo **L**

higos (frescos o secos)

mango **?**

pera **A**

pera, pelada en conserva en almíbar **A**

*Prunus domestica* subsp. *Domestica* **?**

rosa silvestre / escaramujo (*Rosa canina*) **L**

ruibarbo

sandía **?**

Zwetschge (ciruela damascena, subespecie *domestica*) **?**

### ■ Semillas

sésamo

## Alimentos de origen animal

### ■ Lácteos

kéfir **H A**

leche en polvo **??**

leche sin lactosa **H ?**

Mantequilla: mantequilla de nata madurada, mantequilla ligeramente agriada **H A**

nata agria **H**

queso feta **H A**

suero de mantequilla (ligeramente agrio, empezando a fermentar) **H**

yogur (yogur natural) **H ?**

### ■ Carne

carne de caza **H ?**

carne de venado **H ?**

cerdo (fresco y sin tratar) **H! ?**

## Bebidas

### ■ Agua

agua de manantial medicinal con mucho azufre, flúor, yodo y ácido carbónico **?**

### ■ Alcohólicas

vino sin histamina (<0,1 mg/l) **? L B**

### ■ Té e infusiones

infusiones de hierbas medicinales (especialmente mezclas complejas con numerosos ingredientes) **?**

infusión de ortiga (*Urtica dioica*) **H ??**

té verde **B**

yerba mate (*Ilex paraguariensis*) **B**

#### ■ Bebidas con cafeína

bebidas de cola

café

café espresso

Coca-Cola

#### ■ Sustitutos de la leche

bebida de avena, leche de avena

leche de arroz, bebida de arroz

#### ■ Refrescos

gaseosa

limonada

refrescos

### Especies, condimentos y aromas

extracto de vainilla ??

jengibre

nuez moscada

semillas de amapola

vainilla, vaina de vainilla, vainilla en polvo, azúcar vainillado ??

vinagre: vinagre de manzana **H ?**

### Edulcorantes

edulcorantes artificiales

### Aditivos alimentarios

agar, agar-agar, E406 ?

aromas, aromatizantes

bebidas carbonatadas, ácido carbónico **L**

bebidas gaseosas **L**

citrato de amonio, citrato triamónico, E380 ?

citrato de calcio, E333 ?

citrato de potasio, citrato tripotásico, E332 ?

citrato de sodio, citrato trisódico, E331 ?

citrato de triamonio, citrato de amonio, E380 ?

citrato de tripotasio, citrato de potasio, E332 ?

citrato trisódico, citrato de sodio, E331 ?

E101a, riboflavina-5'-fosfato **L**

E1201, polivinilpirrolidona, PVP, polividona, povidona ?

E1202, polivinilpolipirrolidona ?

E330, ácido cítrico

E331, citrato trisódico, citrato de sodio, sal trisódica del ácido cítrico ?

E332, citrato de potasio, citrato tripotásico ?

E333, citrato de calcio, dicitrato tricálcico ?

E340, fosfatos de calcio: fosfato monocálcico ( $\text{KH}_2\text{PO}_4$ , dihidrogenofosfato de calcio), fosfato dicálcico ( $\text{K}_2\text{HPO}_4$ , hidrogenoortofosfato de calcio, fosfato de calcio dibásico), fosfato tricálcico ( $\text{K}_3\text{PO}_4$ ) ?

E340, fosfatos de potasio: fosfato monopotásico ( $\text{KH}_2\text{PO}_4$ , dihidrogenofosfato de potasio), fosfato dipotásico ( $\text{K}_2\text{HPO}_4$ , hidrogenoortofosfato de potasio, fosfato de potasio dibásico), fosfato tripotásico ( $\text{K}_3\text{PO}_4$ ) ?

E380, citrato de amonio, citrato triamónico ?

E406, agar, agar-agar ?

E412, goma guar, guarán **L**

E414, goma arábica, goma de acacia, chaar gund, char goond, meska **L**

E416, goma karaya, goma de karaya, goma cristal **L**

E441, gelatina ??

flavín mononucleótido, E101a **L**

fosfato de tripotasio, E340 ?

fosfato dicálcico, hidrogenoortofosfato de calcio, E340 ?

fosfato dipotásico, hidrogenoortofosfato de dipotasio, E340 ?

fosfato monocálcico, E340 ?

fosfato monopotásico, E340 ?

fosfato tricálcico, E340 ?

gelatina, E441 ??

gluten ?

goma arábica, goma de acacia, E414 **L**

goma cristal, goma karaya, E416 **L**

goma de acacia, goma arábica, E414 **L**

goma de caraya, goma karaya, goma cristal, E416 **L**

goma guar, guarán, E412 **L**

goma karaya, goma de caraya, goma cristal, E416 [L](#)

polivinilpirrolidona, PVP, polividona, povidona, E1201 [?](#)

polivinilpolipirrolidona, E1202 [?](#)

povidona, polividona, polivinilpirrolidona, PVP, E1201 [?](#)

riboflavina-5'-fosfato, E101a [L](#)

ácido cítrico, E330

## Setas, hongos y algas

champiñón blanco [A](#)

levadura (fresca, seca, en todas sus formas)

## Preparados y mezclas

chocolate, blanco [?](#)

mazapán