

Alimentos ligeramente incompatibles

Compatibilidad 1 · SIGHI · 123 alimentos

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**

Alimentos ligeramente incompatibles

Compatibilidad 1 · SIGHI · 123 alimentos

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

Alimentos ligeramente incompatibles

Compatibilidad 1 · SIGHI · 123 alimentos

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 ? ?

Alimentos ligeramente incompatibles

Compatibilidad 1 · SIGHI · 123 alimentos

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

Alimentos ligeramente incompatibles

Compatibilidad 1 · SIGHI · 123 alimentos

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

Alimentos ligeramente incompatibles

Compatibilidad 1 · SIGHI · 123 alimentos

Especias, 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 ?

Alimentos ligeramente incompatibles

Compatibilidad 1 · SIGHI · 123 alimentos

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 ?

Alimentos ligeramente incompatibles

Compatibilidad 1 · SIGHI · 123 alimentos

E333, citrato de calcio, dicitrato tricálcico ?

E340, fosfatos de calcio: fosfato monocálcico (KH_2PO_4 , dihidrogenofosfato de calcio), fosfato dicálcico (K_2HPO_4 , hidrogenoortofosfato de calcio, fosfato de calcio dibásico), fosfato tricálcico (K_3PO_4) ?

E340, fosfatos de potasio: fosfato monopotásico (KH_2PO_4 , dihidrogenofosfato de potasio), fosfato dipotásico (K_2HPO_4 , hidrogenoortofosfato de potasio, fosfato de potasio dibásico), fosfato tripotásico (K_3PO_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

Alimentos ligeramente incompatibles

Compatibilidad 1 · SIGHI · 123 alimentos

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**

Alimentos ligeramente incompatibles

Compatibilidad 1 · SIGHI · 123 alimentos

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