



Ruoka-aine	Histamiinipitoisuus
Kala	
Tuore kala	0
Savustettu makrilli	+++
Matjessilli	+
Säilötty sardelli (anjovis)	+++
Paneroitu pakastekala	+
Pakastekala	+
Sardiini (säilyke)	++
Sardelli (säilyke)	++
Tonnikala (säilyke)	++
Kasvikset	
Avokado	++
Munakoiso	++
Kaali	+++
Pinaatti	++
Liha	
Häränliha	+
Juusto	
Vuoristojuusto (Bergkäse)	+++
Kermajuusto	+
Brie	+++
Cheddar	++
Edam	+++
Fontina (italialainen)	+++
Gouda	+++
Parmesan	+++
Roquefort	+++
Etikka	
Omenaviinietikka	+
Punaviinietikka	+++
Alkoholi	
Olut (pilsner)	+
Alkoholiton olut	+
Olut, jälkikäynyt (vehnäolut)	+++
Samppanja	+++
Kuohuviini	+++
Punaviini	+++
Valkoviini	++
Jälkiruokaviini	+++

+ matala histamiinipitoisuus
++ keskikorkea histamiinipitoisuus
+++ korkea histamiinipitoisuus