

Teneur en histamine dans divers aliments

- + faible teneur en histamine
 ++ teneur moyenne en histamine
 +++ teneur élevée en histamine

Aliments	Teneur en histamine
Poisson	
Poisson frais	0
Maquereau fumé	+++
Maatje, Hareng	+
Anchois à l'huile (Anchois), Beurre d'anchois	+++
Poisson congelé, pané	+
Poisson congelé, nature	+
Sardine (conserven)	++
Anchois (conserven)	++
Thon (conserven)	++
Légumes	
Avocat	++
Aubergine	++
Choucroute	+++
Épinards	++
Viande	
Viande de boeuf	+
Fromage	
Fromage d'alpage	+++
Fromage d'abbaye	+++
Fromage à tartiner	+
Brie, Camembert	+++
Cheddar	++
Edam	+++
Fontine	+++
Fromage frais	+
Gouda	+++

Aliments	Teneur en histamine
Fromage	
Fromage hollandais	++
Mondseer	++
Monte Nero	+
Parmesan	+++
Fromage allemand	++
Fromage à raclette	+++
Roquefort	+++
Feta	+
Fromage de château, Romadur	+++
Mozzarella	+++
fromage anglais de Stilton	+++
Fromage suisse	+++
Vinaigre	
Vinaigre de cidre	+
Vinaigre blanc	+++
Vinaigre balsamique	+++
Alcool	
Bière (basse fermentation, par exemple Pilsbier)	+
Bière sans alcool	+
Bière (haute fermentation, par exemple bière de blé)	+++
Vin mousseux	+++
Vin rouge	+++
Vin blanc	++
Vin liqueux	+++

