



CENTRO DE NATUROLOGÍA HOLÍSTICA

JUAN FRANCISCO BALLESTEROS

ALIMENTOS CON CONTENIDO DE HISTAMINA

Bebidas: Vino, cerveza, refrescos, bebidas gaseosas.

Pescado azul: Atún, caballa, sardinas, boquerones, júreles, anchoas, arenques.

Embutidos: Jamón de york, mortadela, butifarra, salchichón, chorizo, salami, fuet, sobrasada.

Queso: Manchego, parmesano, roquefort, camembert, emental, gouda, gruyere

Lácteos: Yogur, cuajada, chocolates.

Verduras: Acelgas, tomates, espinacas, setas, champiñones.

Frutas: Fresas, melocotones, duraznos, plátano, naranja.

Varios: Aceitunas, cereales, enlatados, conservas, leguminosas, chucrut, fermentados de soja.

