

ALIMENTI RICCHI DI **ISTAMINA** O CHE NE PROVOCANO LA LIBERAZIONE

FRUTTA

ANANAS
BANANE
AGRUMI
FRAGOLE
UVA
RIBES
LAMPONI
FRUTTA SECCA

VERDURE

POMODORO
SPINACI
CRAUTI

LENTICCHIE
FAVE

PROTEINE

FORMAGGI STAGIONATI E/O FERMENTATI

-emmenthal	-gorgonzola
-roquefort	-fontina
-pecorino	-robiola
-parmigiano	

SI: ricotta fresca, crescenza, mozzarella

ALBUME

SALUMI E INSACCATI

FEGATO

PESCE E CROSTACEI

CARNE E PESCE IN SCATOLA

SI: prosciutto crudo magro, bresaola ?

ALTRI

VINO, BIRRA, ALCOLICI, ACETO
CIOCCOLATO
BIBITE, COCA-COLA
ALIMENTI IN SCATOLA
ESTRATTI DI CARNE
LIEVITO DI BIRRA
CAFFE'