

ALIMENTACIÓN HISTAMINA

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<p>FRUTAS</p> <p>Albaricoque Mango Arándanos Membrillo Cereza Melón Ciruela Melocotón Nectarina Coco Pera Mango Higos Sandía Granada Uvas Manzana</p>	<p>FRUTAS NO</p> <p>Cítricos Frutos secos (sobre todo nueces y cacahuets Nunca) Fresas Kiwi (con moderación) Naranja Papaya Piña (con moderación) Platanos (con moderación)</p>
<p>VERDURAS</p> <p>Ajo Alcachofa Brócoli Calabacín Calabaza Cebolla Col Coliflor Champiñones (moderación liberan algo de histamina) Espárragos Lechuga Pepino Puerros Remolacha Zanahoria</p>	<p>VERDURAS NO</p> <p>Aguacate Berenjena Espinaca Setas Tomates *NUNCA FERMENTADOS COMO: Chucrut Aceitunas Encurtidos Patatas (moderación)</p>
<p>LEGUMBRES</p> <p>Guisantes Lentejas Judías</p>	<p>LEGUMBRES NO</p> <p>Nunca legumbres fermentadas Garbanzos</p>
<p>HARINAS</p> <p>Arroz Maíz Espelta (con moderación)</p>	<p>HARINAS NO</p> <p>Todas las demás (trigo, centeno, etc..) el gluten y/o con moderación -Bollería industrial</p>
<p>CARNES</p> <p>Conejo Cordero Pavo Pollo Ternera o Vaca *A ser posible siempre fresco no preenvasado</p>	<p>CARNES NO</p> <p>Embutidos (de ningún tipo) Jamón curado Salchichas Cerdo (con moderación)</p>

PESCADO

Calamares
Merluza
Pulpo
Trucha
*Pescados blancos en general

PESCADO NO

Atún
Bonito
Caballa
Mariscos
*Ningún pescado azul
*Nunca en conserva

LACTEOS

Leches vegetales
Almendra
Arroz
Queso fresco tipo Burgos
*Leche de soja (moderación)
*A ser posible siempre fresco
Queso fresco de Cabra
*Elegir siempre Sin colorantes ni conservantes

LACTEOS NO

Leche de vaca
Yogures (moderación)
Quesos (sobre todo los curados)
Postres lácteos(natillas, flanes, etc..)

HUEVOS

Huevos Cocidos
Tortilla francesa

HUEVOS NO

Fritos (con moderación)
Evitar clara de huevo

AZUCARES

Stevia (natural)
Miel
Sucralosa (el único permitido con moderación)

AZUCARES NO

Postres industriales azúcarados o edulcorados
**Glutamato (alimentos con..)
Aspartamo
Fructosa
E-621

SALSAS, ESPECIAS y CONDIMENTOS

Vinagre de manzana
Aceite de oliva
Especias (albahaca, orégano, perejil, estragón, romero)

SALSAS, ESPECIAS y CONDIMENTOS NO

Vinagre de vino y vinagre de módena
Mantequilla animal
Especias ninguna picante
Ni Canela, nuez moscada, azafrán, con moderación

OTROS

Infusiones
Café
Té (sin teína)
Sésamo

OTROS NO

Chocolate
*ALCOHOL de ningún tipo, sobre todo champan
o bebidas fermentadas
FRUTAS DESHIDRATADAS (orejones, pasas, etc..)