

Categoria 1 – Alimenti ricchi di istamina

- Bevande alcoliche fermentate, soprattutto il vino, champagne e birra
- Alimenti fermentati: crauti, aceto, salsa di soia, kefir, yogurt, Kombucha, ecc
- Aceto e sottaceti
- Salumi, in special modo pancetta, salame
- Alimenti inaciditi: panna acida, latte acido, latticello, pane inacidito, alimenti più diffusi all'estero
- Frutta essiccata: albicocche, prugne, datteri, fichi, uva passa
- La maggior parte degli agrumi
- Formaggi stagionati tra cui il formaggio di capra
- Frutta a guscio: noci, anacardi, arachidi e mandorle
- Verdure: solanacee, spinaci e pomodori
- Pesce affumicato e alcune specie di pesci: sgombri, lampughe, tonno, acciughe, sardine

Categoria 2 – Alimenti che provocano rilascio di istamina

- Alcol
- Banane
- Cioccolata
- Il latte vaccino
- Noccioline
- Papaia
- Ananas
- Molluschi
- Kiwi
- Fragole
- Pomodori
- Germe di grano (glutine)
- Molti conservanti artificiali e coloranti

Categoria 3 – Alimenti che bloccano il DAO

- Alcol
- Bevande energetiche
- Tè nero, Tè Mate, Tè verde

Alimenti a basso contenuto di istamina:

- Carne cucinata, il pollame (surgelati o freschi)
- Pesci freschi
- Uova cotte
- Riso
- Frutta fresca: mango, pera, anguria, mela, melone
- Ortaggi freschi (fatta esclusione di quelli precedentemente elencati)
- Sostituti del latte: latte di cocco, latte di riso, latte di canapa, latte di mandorla
- Oli da cucina: olio di oliva, olio di cocco
- Tisane

