

# Fiche mémo

## Intolérance à l'histamine



# Les aliments à détecter



Fromages affinés



Choucroute



Sauce soja



Vinaigre



Vin



Bière



Poissons



Crustacés



Fraises



**Tomates et  
dérivés (sauces)**



**Blancs d'œufs**



**Agrumes**



**Chocolat**