

Familles d'aliments

Produits laitiers: lait de vache, de chèvre et de brebis et leur produits: yogourt, fromage, beurre

Protéine bovine: produits laitiers et le boeuf plus le veau. La gélatine, la présure et le gras animal peuvent en contenir. Lire les étiquettes!

Protéine ovipare: poulet et autres volailles comme la dinde, le canard et les cailles & leurs œufs.

Gluten comme le blé, l'orge et le seigle de même que les variantes du blé qui en contiennent un peu: Khorasan (Kamut™), épeautre et l'avoine s'il n'est pas certifié sans gluten.

Farineux: tout ce qui contient de la farine et de l'amidon: pains, pâtes, patates, pommes de terre et autres produits de boulangerie et de pâtisserie

Solanacées: pommes de terre, tomates, poivrons, piments et aubergine.

Crucifères: Ce peut être des aliments de la famille des choux: brocoli, chou-fleur, kale, chou de Bruxelles, rapini

Légumineuses: haricot, pois, lentille, arachide, soya, fève.

Oléagineux: les noix et graines

Liliacés: oignons, ail, échalote, asperge, poireau

Apiacés (ou ombellifères): carottes, céleri, fenouil, persil

Curcubitacés: citrouille, courge, concombre, melon d'eau (pastèque), melon de miel, etc.

Chénopodiacés: bette à cardes, betterave, épinard

Rosacées: fraisier, cerisier, framboisier, mûrier, poirier, pommier, prunier, nectarine et pêche

Agrumes: orange, pamplemousse, pomelo, tangerine et clémentine

Ce peut être les aliments contenant des sucres, de l'histamine ou des sulfites, des salicylates, ou des additifs (MSG, etc), édulcorants et colorants alimentaires.

Sucres: ...-ose (glucose, dextrose, fructose, etc.), miel, sirop d'érable, mélasse, cassonade, sucre de canne brut, Demerara, Turbinado sirop, sirop de yacon, d'agave, de maïs à haute teneur en fructose, sucre inverti, sucre brut, sucre de canne, sucre liquide, extrait de jus de canne, etc.

Sucres d'alcool: ...-ol (Mannitol, sorbitol, xylitol, érythritol, etc.)

Substituts de sucres avec zéro calories, fructose ou glucose: stevia, fruit du moine

Histamine: Aliments naturellement riches en histamine:

- Aliments fermentés (Kombucha, cornichons, choucroute, sauce soya, tempeh, miso, kéfir)
- Poisson en conserve ou frais (à l'exception du poisson fraîchement pêché), fruits de mer et sauce de poisson
- Épinard
- Aubergine
- Tomate
- Cerise
- Avocat
- Fève de soya et tous produits dérivés
- Levure alimentaire
- Fromages vieillis
- Viandes transformées ou vieilles (charcuteries, saucisses, bacon, steaks vieillis, etc.)
- Yogourt
- Condiments qui contiennent du vinaigre (vinaigrettes, ketchup, moutarde, mayonnaise, sauce BBQ, etc.)
- Restants de viandes ou de volailles et aliments périmés

Histamine: Aliments ayant des capacités de libération d'histamine

- Agrumes
- Fraise
- Pêche, abricot et prune
- Papaye
- Ananas
- Chocolat
- Réglisse
- Certaines épices (cannelle, clous de girofle, anis, muscade, poudre de curry, poudre de chili)
- Aliments contenant certains additifs (sulfites, BHA, BHT et colorant, surtout la tartrazine)
- Alcool, surtout le vin (rouge en particulier) et la bière (l'alcool bloque la fonction de l'enzyme qui décompose l'histamine)

Sulfites:

On les trouve le plus souvent dans les aliments suivants:

Fruits et légumes séchés, par exemple abricots, noix de coco, raisins secs et patate douce. Céréales, farine et fécule de maïs, craquelins et muesli. Pommes de terre déshydratées, en purée, pelées et précoupées, incluant les frites.

Ils peuvent être présents dans d'autres aliments avec ce nom:

- Acide sulfureux
- Agents de sulfitage
- Bisulfite de potassium
- Bisulfite de sodium, dithionite de sodium, métabisulfite de sodium, sulfite de disodium, sulfite
- Dioxyde de soufre
- Métabisulfite de potassium
- E 220, E 221, E 222, E 223, E 224, E 225, E226, E227, E 228 (noms européens)

Salicylates:

Fruits pommes, abricots, avocats, dattes, kiwi, pêches, figues, raisin, pruneaux, cerises, pamplemousse, prunes et nombreuses baies, comme les fraises, les myrtilles et les framboises. Noix pignons, cacahouètes, pistaches et amandes.