Продукты, содержащие **тирамин**

* Молочные продукты
	+ Все сыры, кроме свежего домашнего сыра (творога), особенно острые и выдержанные
	+ Молоко, сливки
	+ Кефир
	+ Сметана
* Мясо
	+ Куриная печень, куриный паштет
	+ Говяжья и свиная печень
	+ Жареная домашняя птица или дичь
	+ Мясные бульоны
	+ Колбаса для длительного хранения, сардельки
	+ Ветчина, салями
	+ Другие копчёные мясопродукты (заготовленные без использования заморозки)
* Рыба и морепродукты
	+ Икра
	+ Копчёная (заготовленная без использования заморозки), вяленая, маринованная рыба
	+ Сельдь (сушёная либо солёная)
	+ Паштет из креветок
	+ Устрицы
* Овощи
	+ Бобовые, в частности горох, фасоль, соевый сок, соевый соус, соевые добавки
	+ Квашеная капуста
	+ Красная свёкла
* Фрукты
	+ Бананы, авокадо, маслины, финики
	+ Перезрелые фрукты
	+ Консервированный инжир, изюм
* Прочие продукты
	+ Яйца
	+ Грибы
	+ Дрожжи, дрожжевые экстракты (выпечка, содержащая дрожжи, например, хлеб, разрешается)
	+ Мороженое с сиропом
	+ Все виды печенья
* Напитки
	+ Красное вино и некоторые другие вина
	+ Пиво, содержащее дрожжи (неочищенное)