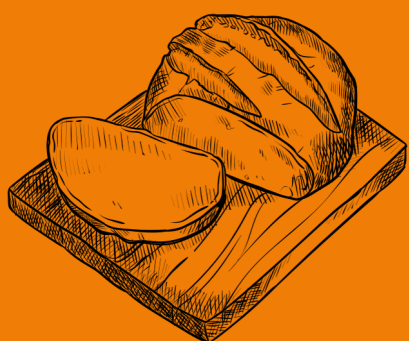


VOEDING RIJK AAN TYRAMINE

Tyramine is een eiwit dat van nature voorkomt in gemakkelijk bederfbare eiwitrijke voeding.



BROOD

Door het langere fermentatieproces bevatten zelfgemaakt gistbrood en zuurdesembrood veel tyramines.

GROENTEN & FRUIT

Gefermenteerde groenten, overrijpe avocado, overrijp fruit, gedroogd fruit.

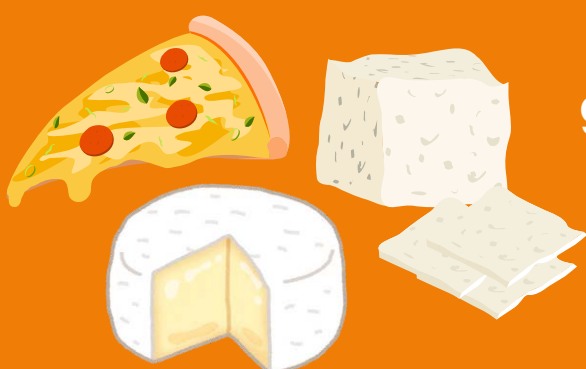
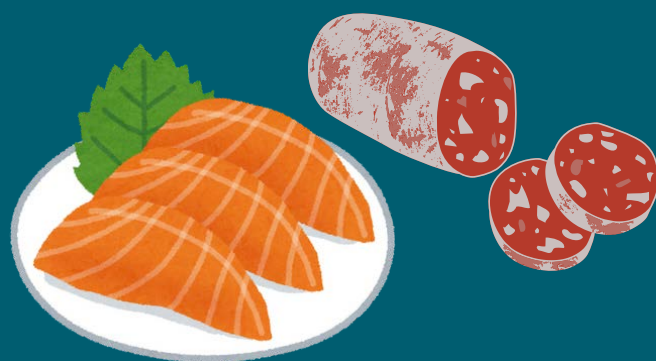


ALCOHOL

Gefermenteerde alcoholische dranken zoals bier en rode wijn.

VERS > BEWERKT

Het bewerken (drogen, roken, rijpen) van eiwitrijke voeding zorgt voor het vrijkomen van tyramines.



KAAS

gerijpte kazen en kazen gemaakt van onpasteuriseerde melk. Alle voedingsmiddelen waar kaas aan toegevoegd is.