In generale, la tiramina è presente nei**formaggi stagionati**, nel pesce che, per tipo di preparazioni o di conservazione non si utilizza fresco, nelle **bevande fermentate** e negli **insaccati**. Ma vediamo più nello specifico una lista di alimenti ricchi di tiramina:

* Emmenthal
* Brie
* Camembert
* Parmigiano
* Roquefort
* Stilto
* Groviera
* Mozzarella
* Caviale
* Aringhe affumicate
* Aringhe secche
* Tonno
* Salsicce
* Salami
* Selvaggina
* Cioccolato
* Vino rosso e bianco
* Estratto di lievito
* Uva
* Prugne
* Avocado
* Fave
* Fichi
* Patate
* Cavolo
* Cavolfiore
* Spinaci
* Pomodoro
* Lamponi
* Crauti
* Melanzane
* Tofu
* Tempeh
* Uova.