

Produkty spożywcze	„Całkowita zawartość puryn w mg kwasu moczowego/100 g”
<b>OWOCE</b>	
Czereśnie	7,1
Gruszki	12
Jabłka	14
Wiśnie	17
Porzeczki czerwone	17
Maliny	18
Kiwi	19
Pomarańcze	19
Truskawki	21
Brzoskwinia	21
Śliwki	24
Winogrona	27
Morele	30
Melon	33
Banany	57
<b>WARZYWA i ZIEMNIAKI</b>	
Pomidory	11
Sałata	13
Cebula	13
Rzodkiew	15
Ziemniaki	16
Marchew	17
Bakłażany	21
Szparagi	23
Oliwki zielone marynowane	29
Dyń	44
Kapusta włoska	48
Kalafior	51
Papryka zielona	55
Szpinak	57
Por	74
Kiełki soi	80
Brokuły	81

Groszek	95
<b>POZOSTAŁE PRODUKTY</b>	
Ser edamski	7,1
Ser brie	7,1
Jogurt 3,5% tłuszczu	8,1
Piwo bezalkoholowe	8,1
Twaróg	9,4
Piwo (średnio)	13
Chleb pszenny	14
Orzechy laskowe	37
Migdały	37
Makaron	40
Grzyby	58
Orzeszki ziemne	79
Kasza jęczmienna	96