

Produkty spożywcze o średniej zawartości związków purynowych (od 100 do 400 mg kwasu moczowego/100 g)

Produkty spożywcze	„Całkowita zawartość puryn w mg kwasu moczowego/100 g”
PRODUKTY ROŚLINNE	
Fasola	128
Nasiona słonecznika	143
Soja	190
Fasola mung, nasiona	222
RYBY i OWOCE MORZA	
Dorsz	109
Omulek	112
Homar	118
Kawior	144
Makrela	145
Brązowe krewetki	147
Karp	160
Łosoś	170
Halibut	178
Śledź	190
Tuńczyk w oleju	290
Pstrąg	297
MIĘSO, DRÓB i PRZETWORY MIĘSNE	
Kiełbasa wieprzowa	101
Kiełbasa salami	104
Polędwica wołowa	110
Łopatka wołowa	110
Karkówka wołowa	120
Antrykot wołowy	120
Szynka gotowana	131
Królik (średnio)	132
Wołowina (tylko mięśnie)	133
Kaczka średnio	138
Polędwica cielęca	140

Produkty spożywcze o średniej zawartości związków purynowych (od 100 do 400 mg kwasu moczowego/100 g)

Produkty spożywcze	„Całkowita zawartość puryn w mg kwasu moczowego/100 g”
Polędwica wieprzowa	150
Łopatka wieprzowa ze skórą	150
Indyk (średnio)	150
Noga wieprzowa	160
Wieprzowina	166
Pierś z kurczaka ze skórą	175
Wątroba drobiowa	243