



Puringehalt in Nüssen in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure
Erdnuss	33	79
Haselnuss	15	37
Kürbiskerne	36	85
Mandel	15	37
Mohn	71	170
Paranüsse	9	22
Sesamsamen	26	62
Sonnenblumenkerne	60	143
Walnuss	10	25

Sorte	Purin	Harnsäure

Puringehalt in Pilzen in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure
Austernpilz	21	50
Champignon	25	60
Pfifferling	7	17
Steinpilz	30	92

Sorte	Purin	Harnsäure

Puringehalt in Sonstiges in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure
Bäckerhefe	286	680
Kakaopulver	30	71
Kapern	8	20
Meerrettich	13	30
Müsliriegel	40	96
Orangeat	11	25
Reis, poliert	29	70
Reis, unpoliert	42	100
Salzstangen	42	100



Puringehalt in Sojaprodukten in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure	Sorte	Purin	Harnsäure
Sojabohnen	80	190			
Sojabohnenmehl	123	296			
Sojafleisch	154	370			
Sojapulver	110	265			
Sojasauce	25	60			
Sojaschrot	84	200			
Tofu	29	70			

Puringehalt in Hülsenfrüchten in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure	Sorte	Purin	Harnsäure
Bohnen, weiss, trocken	54	128			
Erbsen, grün	40	95			
Kichererbsen	46	109			
Linsen	53	127			

Puringehalt in Teigwaren in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure	Sorte	Purin	Harnsäure
Leinsamenbrot	19	45			
Mischbrot	19	45			
Nudeln, gekocht	22	52			
Roggenbrot/Sechskorn	28	66			
Roggenvollkornbrot	21	50			
Vollkornnudeln, gekocht	21	50			
Vollkornnudeln, roh	65	157			
Weizenbrötchen	17	40			
Weizenvollkornbrot	25	60			
Weißbrot	17	40			
Zwieback	25	60			

