Ist das vegan oder kann das weg?

Puringehalt in Gemüse in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure
Aubergine	8	20
Avocado	13	30
Bambussprossen	6	15
Blumenkohl	19	45
Bohnen, grün, frisch	18	42
Bohnen, weiß	18	42
Broccoli	21	50
Chicoree	6	15
Chinakohl	10	25
Endivie	4	11
Feldsalat	10	24
Fenchel	7	16
Grünkohl	13	20
Kartoffel	6	15
Kohlrabi	13	30
Kopfsalat	4	10
Kürbis	3	7
Lauch	17	40
Mais aus der Dose	21	50
Möhre	6	15
Paprika grün	4	10
Paprika rot	6	15
Porree	17	40
Rhabarber	2	5
Radieschen	4	10
Rettich	4	10
Rosenkohl	25	60
Rote Bete	8	20
Rotkohl	17	40
Salatgurke	2	6
Sauerampfer	23	55
Sauerkraut	8	20

Sorte	Purin	Harnsäure
Schwarzwurzel	29	70
Sellerie	13	30
Sojakeimlinge	6	15
Spargel	10	25
Spinat	21	50
Tomate	4	10
Wirsing	17	40
Zucchini	8	20
Zwiebel	4	9

Katrin Luber | info@istdasvegan.eu | www.istdasvegan.eu

Ist das vegan oder kann das weg?

Puringehalt in Obst in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure
Ananas	8	20
Apfel	6	15
Apfel getrocknet	25	60
Apfelsine	8	20
Aprikose	8	20
Aprikose getrocknet	31	73
Avocado	13	30
Banane	24	57
Birne	5	12
Brombeere	6	15
Dattel	21	50
Dattel getrocknet	15	35
Erdbeere	9	21
Feige getrocknet	27	64
Grapefruit	6	15
Heidelbeere	8	20
Himbeere	8	18
Holunderbeere	14	33
Honigmelone	14	33
Kirsche	7	17
Kiwi	8	19
Orange	8	19
Pfirsich	9	21
Pflaume	10	24
Pflaume getrocknet	27	64
Preiselbeere	5	13
Quitte	13	30
Rhabarber	5	12
Rosinen	45	107
Stachelbeere	7	16
Wassermelone	8	20
Weintraube	11	27

Sorte	Purin	Harnsäure

Katrin Luber | info@istdasvegan.eu | www.istdasvegan.eu

Ist das vegan oder kann das weg?

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

Katrin Luber | info@istdasvegan.eu | www.istdasvegan.eu

Ist das vegan oder kann das weg?

Puringehalt in Sojaprodukten in mg/100g

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

Sorte	Purin	Harnsäure

Puringehalt in Hülsenfrüchten in mg/100g

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

Sorte	Purin	Harnsäure

Puringehalt in Teigwaren in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure
Leinsamenbrot	19	45
Mischbrot	19	45
Nudeln, gekocht	22	52
Roggenbrot/Sechs-korn	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

Sorte	Purin	Harnsäure

Ist das vegan oder kann das weg?

Puringehalt in Getreide in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure
Buchweizen	62	149
Gerstengraupen	34	82
Griess	23	55
Grünkern	34	82
Grünkerngriess	53	125
Grünkernmehl	53	125
Haferflocken	42	100
Hirse	35	85
Reis, natur	15	35
Reis, weiss	10	25
Roggen	20	47
Sago	34	82
Stärke	0	0
Tapioka	37	89
Vollkornmehl	35	84
Weizen	17	40
Weizengriess	34	80
Weizenmehl	8	20
Weizenmehl, Type 405	17	40
Weizenmehl,Type 1700	34	80

Sorte	Purin	Harnsäure

Ist das vegan oder kann das weg?

Puringehalt in Getränken in mg/100g

Sorte	Purin	Harnsäure
Altbier	2	5
Apfelsaft	3	8
Bockbier	5	13
Cola	4	10
Cola light	1	2
Diätbier	4	10
Doppelbock	6	14
Export	5	11
Gerstel, alkoholfrei	4	9
Grapefruitsaft	4	10
Jever, alkoholfrei	1	3
Kaffee, geröstet	0	0
Kaffeepulver	0	0
Karottensaft	2	5
Kölsch	2,5	6
Lagerbier	5	13
Löwenbräu, alkohol-frei	6	14
Malzbier	2	5
Orangensaft	5	12
Pils	5	13
Sanddornsaft	1	3
Sekt	0	0
Spirituosen	0	0
Tee, schwarz	0	0
Tomatensaft	2	5
Wein	0	0
Weizenbier, Hefe	6	15
Weizenbier, kristall	4	10

Sorte	Purin	Harnsäure