

pro 100g Nahrung	Harnsäure (mg)	Energie kcal	pro 100g Nahrung	Harnsäure (mg)	Energie kcal	pro 100g Nahrung	Harnsäure (mg)	Energie kcal	pro 100g Nahrung	Harnsäure (mg)	Energie kcal
Kalbsbries	900	95	Schellfisch	140	115	Weizen	90	310	Walnüsse	25	670
Bäckerhefe	450	75	Kutteln	140	140	Austernpilz	90	10	Spargel	25	15
Rinderleber	360	115	Schweinezunge	140	220	Kürbiskerne	85	50	Banane	25	95
Ölsardinen	350	220	Rinderbraten	140	115	Hirse	85	350	Chinakohl	25	10
Schweineleber	300	135	Rotbarsch	130	110	Weizenmehl, Type 1700	80	300	Paranüsse	22	67
Sardellen	260	280	Scholle	130	75	Weizengrieß	80	320	Orange	20	40
Kalbsleber	260	110	Rindsschulter	130	135	Sesamsamen	80	560	Aprikose	20	45
Anchovis	260	280	Kichererbsen	130	145	Kakaopulver	80	350	Kapern	20	15
Schweineniere	255	115	Grünkernmehl	125	340	Pfirsich	80	40	Zucchini	20	15
Sojabohnen	220	460	Grünkerngrieß	125	340	Roggen	70	310	Wassermelone	20	40
Matjesfilet	210	270	Gans(Brust)	120	345	Erdnüsse	70	580	Weißkraut	20	30
Kalbsniere	210	120	Lamm	120	100	Reis, poliert	70	345	Sauerkraut	20	15
Forelle	200	105	Putenschnitzel	120	105	Tofu	70	75	Soja-"Fleisch"	20	385
Linsen	200	310	Schweinebraten	115	215	Roggenbrot/Sechskorn	66	220	Rote Beete	20	45
Hering	190	235	Rinderbrust	110	230	Sojasoße	60	60	Fenchel	16	20
Bohnen, weiße	180	295	Fischstäbchen	110	180	Rosenkohl	60	35	Gouda 45 %	16	330
Kalbsherz	180	110	Reis, unpoliert	100	340	Zwieback	60	365	Paprika rot	15	30
Dorsch/Kabeljau	180	75	Gerstengraupen	100	335	Weizenvollkornbrot	60	200	Gelatine	15	335
Seelachs	180	80	Salzstangen	100	350	Champignon	60	15	Kartoffeln	15	70
Thunfisch in Öl	180	285	Haferflocken	100	350	Broccoli	50	30	Sojakeimlinge	15	55
Schweinefilet	170	120				Roggenvollkornbrot	50	200	Karotten	15	25
Hase	170	115				Spinat	50	15	Apfel	15	55
Heilbutt	170	140				Mais (aus der Dose)	50	120	Chicorée	15	10
Mohn	170	475				Mischbrot	45	235	Birne	15	55
Schweineschnitzel	170	105				Leinsamenbrot	45	270	Zwiebel	15	30
Makrele	170	185				Blumenkohl	45	25	Paprika grün	10	15
Krabben	165	95				Bohnen, grün	42	30	Tomaten	10	15
Sonnenblumenkerne	160	580				Weizenbrötchen	40	250	Emmentaler 45 %	10	385
Rinderzunge	160	210				Lauch	40	20	Parmesan	10	380
Huhn	160	110				Weizenmehl, Type 405	40	335	Kürbis	7	35
Hirsch	160	110				Weißbrot	40	235	Ei, eines, Gew.Kl.4	5	80
Schweineschulter	160	170				Haselnüsse	40	62	Becel Diät, eine Portion	2	75
Ente	150	225				Mandeln	40	54	Kondensmilch 4 %	0	130
Erbsen	150	80				Wirsing	40	20	Milch, 3,5 %	0	65
Buchweizen	150	340				Sellerie	30	15	Keimöl	0	890
Reh	150	95				Kohlrabi	30	25	Butter	0	755
Karpfen	150	115				Avocado	30	225	Speisequark mager	0	75
Rinderfilet	150	120				Grünkohl	30	35	Jughurt natur 3,5 %	0	70
Kaninchen	150	145				Schafskäse	30	240	Joghurt natur 1,5 %	0	50
						Camembert 45 %	30	280	Milch 1,5 %	0	45
						Honigmelone	25	55	Pflanzenmargarine	0	720