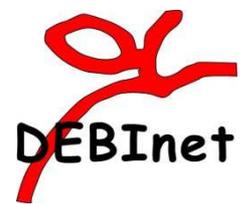


Tabelle für ausgewählte Lebensmittel

mit mehr als 100 mg Harnsäure pro Portion



Lebensmittel	Harnsäure [mg] pro Portion	Portions- größe [g]	Harnsäure [mg] pro 100 g
Schafbries	1209	125	967
Schweineinnereien	1042	170	613
Rinderinnereien	820	125	656
Roggenkeimflocken	738	60	1230
Sprotten	660	150	440
Leberknödel	655	350	187
Geräucherte Sprotte	603	75	804
Fischgerichte	552	300	184
Forelle	543	150	362
Weizenkeimflocken	506	60	843
Panierter Rotbarsch	434	200	217
Ragout fin	374	180	208
Rotbarsch	374	130	288
Hühnerinnereien	360	125	288
Schlemmerfilet	348	250	139
Suppenhuhn	347	150	231
Gans	342	150	228
Venusmuscheln	330	100	330
Jakobsmuscheln	330	100	330
Gefüllte Kalbsbrust mit Soße	325	250	130
Pute	314	150	209
Ölsardine	288	60	480
Kalbsfilet	287	150	191
Schweinelende	282	150	188
Gegrilltes Schweinschnitzel	271	125	217
Schweinegulasch	266	150	177
Goldlachs	251	150	167
Kichererbsen (Konserven)	243	150	162
Fleischkäse	228	125	182
Fischsalat	226	215	105
Zuckererbsen	225	150	150
Schweinekotelett	218	150	145
Flunder	218	150	145
Dönerfleisch (Geflügel)	213	125	170
Matjes	204	90	227
Glasnudeln	200	50	399
Wels	200	150	133
Hase	197	150	131
Cordon bleu	195	150	130
Gyros	189	125	151
Garnele	185	100	185
Rollmops	145	80	181
Rinderhackfleisch	142	100	142

Lebensmittel	Harnsäure [mg] pro Portion	Portions- größe [g]	Harnsäure [mg] pro 100 g
Geräucherter Heilbutt	142	75	189
Getrockneter Butterpilz	138	25	553
Vegetarische Pastete	117	30	391
Wurstsalat	106	100	106

Quelle: berechnet mit PRODI expert® (www.nutri-science.de)