

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

L'ensemble des valeurs de ce tableau proviennent d'une [étude](#) réalisée à la John Hopkins University School of Medicine à Baltimore, Maryland, aux États-Unis et d'une autre étude réalisée en 2014 à l'université de Teikyo au Japon, dans le laboratoire de sciences biomédicales et analytiques.

Catégorie	Description des aliments	Teneur en purines(en mg/100 g)	Quantité d'acide urique produit(en mg/100 g)	Groupe
Volaille (autres qu'organes)	Poitrine de poulet, rôtie	183,5	214,1	4
Volaille (autres qu'organes)	Poulet haché, cru	158,7	185,2	4
Volaille (autres qu'organes)	Cuisse de poulet, rôtie	148,9	173,8	3
Volaille (autres qu'organes)	Cuisse de poulet, en ragoût	146,3	170,7	3
Volaille (autres qu'organes)	Aile de poulet, crue	137,5	160,5	3
Volaille (autres qu'organes)	Pilon de poulet, cru	132,7	154,9	3
Volaille (autres qu'organes)	Poitrine de poulet, crue	130,7	152,5	3
Volaille (autres qu'organes)	Cou de poulet, cru	122,9	143,4	3
Volaille (autres qu'organes)	Cuisse de poulet, crue	118,2	137,9	3
Volaille (autres qu'organes)	Poulet, viande légère, cru	111,3	129,9	3
Volaille (autres qu'organes)	Peau de poulet, crue	106,3	124,1	3

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Volaille (autres qu'organes)	Dinde, hachée, crue	96,0	112,0	2
Volaille (autres qu'organes)	Peau de poulet (de pilons et de cuisses), braisée	93,8	109,5	2
Volaille (autres qu'organes)	Volaille, désossée mécaniquement, à partir du dos et du cou avec la peau, crue	93,6	109,2	2
Volaille (autres qu'organes)	Volaille désossée mécaniquement, provenant de poules adultes, crue	79,8	93,1	2
Volaille (autres qu'organes)	Dinde désossée mécaniquement, provenant de cadres de dinde, crue	79,1	92,3	2
Volaille (autres qu'organes)	Volaille désossée mécaniquement, dos et cou avec peau, crue	72,9	85,1	2
Volaille (autres qu'organes)	Peau de poulet, crue	58,9	68,7	2
Volaille (autres qu'organes)	Poitrine de poulet, crue	45,1	52,6	1
Supplément	DNA/RNA	21 493,6	25 640,8	6
Supplément	Chlorella	3 182,7	3 747,3	6
Supplément	Levure de bière	2 995,7	3 561,5	6
Supplément	Produit de levure de bière	1 206,2	1 426,4	6
Supplément	Spiruline	1 076,8	1 268,5	6
Supplément	Gelée royale	403,4	494,3	6
Supplément	Chondroïtine et levure de bière	186,1	222,1	4
Supplément	Extrait végétale en poudre à base d'o	88,5	102,5	2
Supplément	Polysaccharide	58,1	68,7	2

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Supplément	h végétale en poudre à base de chd	40,2	46,4	1
Supplément	Glucosamine	11,8	14,4	1
Supplément	Jus d'acide nucléique	8,3	9,6	1
Supplément	Isoflavone de soja	6,9	7,9	1
Supplément	Ecailles et collagène	2,9	3,4	1
Supplément	Chitine, Chitosan	0,6	0,7	1
Sucreries	Chocolat	8,1	9,5	1
Sucreries	Miel	0,8	0,9	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Levure, séchée	847,1 [1]	988,6 [2]	6 [3]
Soupes, sauces et assaisonnements	Bouillon Umami, en poudre	684,8 [4]	799,2 [5]	6 [6]
Soupes, sauces et assaisonnements	Soupe, bouillon, chinoise, sèche	508,9 [7]	593,9 [8]	6 [9]
Soupes, sauces et assaisonnements	Soupe, type matsutake, en poudre	233,9	273,0	5
Soupes, sauces et assaisonnements	Soupe, type soupe chinoise, en poudre	185,9	216,9	4
Soupes, sauces et assaisonnements	Soupe, type consommé, en poudre	179,8	209,8	4
Soupes, sauces et assaisonnements	Sauce aux huîtres	134,4	156,8	3
Soupes, sauces et assaisonnements	Sauce de poisson	93,1	108,6	2
Soupes, sauces et assaisonnements	Lie de saké	89,1	104,0	2
Soupes, sauces et assaisonnements	Soupe, soupe de palourdes, en poudre	47,1	55,0	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Soupe, type potage, en poudre	37,6	43,9	1

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Soupes, sauces et assaisonnements	Soupe, nouilles ramen, sèche	32,6	38,0	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Moutarde	25,3	29,5	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Poudre de poivre de Cayenne	19,9	23,2	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Roux de curry	16,0	18,7	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Sauce barbecue	14,9	17,4	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Malt de riz, salé	13,9	16,2	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Ketchup	10,6	12,4	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Sauce chinoise au chili	8,8	10,3	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Mirin (vin de cuisine)	1,2	1,4	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Wasabi	0,7	0,8	1
Soupes, sauces et assaisonnements	Mayonnaise	0,6	0,7	1
Saucisses et charcuteries	Prosciutto (jambon de Parme)	138,3	161,4	3
Saucisses et charcuteries	Salami	120,4	140,5	3
Saucisses et charcuteries	Jambon, type pressé et désossé	69,3	80,9	2
Saucisses et charcuteries	Porc, bacon, non préparé	61,8	72,1	2

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Saucisses et charcuteries	Luncheon meat (non spécifié)	58,3	68,0	2
Saucisses et charcuteries	Saucisse de Francfort	49,9	58,2	1
Saucisses et charcuteries	Corned beef	46,9	54,7	1
Saucisses et charcuteries	Saucisse, type Vienne	45,5	53,1	1
Produits laitiers et œufs	Fromage, râpé	13,0	15,2	1
Produits laitiers et œufs	Fromage cottage	8,0	9,3	1
Produits laitiers et œufs	Yogourt nature	7,0	8,2	1
Produits laitiers et œufs	Yoghourt (sans autre précision)	5,2	6,1	1
Produits laitiers et œufs	Fromage fondu	2,0	2,3	1
Produits laitiers et œufs	Yoghourt, liquide	1,4	1,6	1
Produits laitiers et œufs	Crème animale, fraîche	0,2	0,2	1
Produits laitiers et œufs	Crème végétale fraîche	0,1	0,1	1
Produits laitiers et œufs	Beurre	0,0	0,0	1
Produits laitiers et œufs	Lait	0,0	0,0	1
Produits laitiers et œufs	Margarine	0,0	0,0	1

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Produits laitiers et œufs	Œuf de caille, cru	0,0	0,0	1
Produits laitiers et œufs	Œuf de poule, cru	0,0	0,0	1
Porc (autres qu'organes)	Filet de porc, cru	119,8	139,8	3
Porc (autres qu'organes)	Rôti et côtelettes de porc, cuits	119,8	139,8	3
Porc (autres qu'organes)	Croupe de porc, crue	113,0	131,9	3
Porc (autres qu'organes)	Épaule de porc, crue	93,7	109,3	2
Porc (autres qu'organes)	Surlonge de porc, crue	90,9	106,1	2
Porc (autres qu'organes)	Côtes de porc, crues	75,8	88,5	2
Porc (autres qu'organes)	Cou de porc, cru	70,6	82,4	2
Poissons et fruits de mer	Bar de ligne, japonais, peau, cru	1 399,7 [10]	1 633,4 [11]	6 [12]
Poissons et fruits de mer	Maquereau japonais, peau, cru	1 175,0 [13]	1 371,2 [14]	6 [15]
Poissons et fruits de mer	Anchois, séché	1 109,0 [16]	1 294,2 [17]	6 [18]
Poissons et fruits de mer	Crevette Sakura, séchée	748,9 [19]	874,0 [20]	6 [21]
Poissons et fruits de mer	Sardine, bébé, séchée	746,0 [22]	870,6 [23]	6 [24]
Poissons et fruits de mer	Laitance, morue	559,9 [25]	653,4 [26]	6 [27]

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Poissons et fruits de mer	Bonite, séchée	492,9	575,2	6 [28]
Poissons et fruits de mer	Blanchaille, séché	471,1	549,8	6 [29]
Poissons et fruits de mer	Anchois, crus	411,0	479,6	6 [30]
Poissons et fruits de mer	Sardine, en conserve	399,0	465,6	6 [31]
Poissons et fruits de mer	Foie de lotte, cuit à la vapeur	398,7	465,3	6 [32]
Poissons et fruits de mer	Sabre de mer (queue de cheval), frais	385,5	449,9	6 [33]
Poissons et fruits de mer	Grenadier, peau, cru	382,6	446,5	6 [34]
Poissons et fruits de mer	Hareng, en conserve	378,0	441,1	6 [35]
Poissons et fruits de mer	Milt, poisson-globe	375,4	438,1	6 [36]
Poissons et fruits de mer	Sardine, crue	345,0	402,6	6 [37]
Poissons et fruits de mer	Anchois en conserve	321,0	374,6	6 [38]
Poissons et fruits de mer	Milt, pigfish, striped, cru	306,1	357,2	6 [39]
Poissons et fruits de mer	Sardine, demi-séchée	305,3	356,3	6 [40]
Poissons et fruits de mer	Anchois frais	303,9	354,7	6 [41]
Poissons et fruits de mer	Foie de turbot, cru	264,3	308,4	6 [42]

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Poissons et fruits de mer	Saumon, espèces diverses, cru	250,0	291,8	5
Poissons et fruits de mer	Maquereau, en conserve	246,0	287,1	5
Poissons et fruits de mer	Maquereau, jack, demi-séché	245,9	287,0	5
Poissons et fruits de mer	Crevette, crue, congelée (sans autre précision)	234,0	273,1	5
Poissons et fruits de mer	Okiami (krill), cru	225,6	263,3	5
Poissons et fruits de mer	Crevettes, d'eau profonde	221,6	258,6	5
Poissons et fruits de mer	Cabillaud japonais, foie, cru	217,7	254,1	5
Poissons et fruits de mer	Thon (Bonito), cru	211,2	246,5	5
Poissons et fruits de mer	Sardine, crue	210,7	245,9	5
Poissons et fruits de mer	Saumon du Pacifique, demi-séché	209,1	244,0	5
Poissons et fruits de mer	Maquereau, fermenté (Heshiko)	207,0	241,6	5
Poissons et fruits de mer	Maquereau, cru (non spécifié)	204,8	239,0	5
Poissons et fruits de mer	Maquereau, cru (non spécifié)	194,0	226,4	4
Poissons et fruits de mer	Alose, gésier parsemé	186,8	218,0	4
Poissons et fruits de mer	Escargots, crus	182,2	212,6	4

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Poissons et fruits de mer	Truites arc-en-ciel, crues	181,0	211,2	4
Poissons et fruits de mer	Crevette, crue (crevette de sable et espèces de crevettes du Pacifique)	177,3	206,9	4
Poissons et fruits de mer	Crevette, crue (non spécifiée)	166,5	194,3	4
Poissons et fruits de mer	Maquereau espagnol, cru	162,0	189,1	4
Poissons et fruits de mer	Thon, cru (non spécifié)	157,2	183,5	4
Poissons et fruits de mer	Saumon du Pacifique, cru	154,9	180,8	4
Poissons et fruits de mer	Poisson volant, cru	154,2	180,0	4
Poissons et fruits de mer	Sériole, jeune, fraîche	152,5	178,0	4
Poissons et fruits de mer	Ovaire de crabe, cru	152,4	177,9	4
Poissons et fruits de mer	Calmars, crus (non spécifiés)	150,8	176,0	4
Poissons et fruits de mer	Poisson-grenouille, viande, cru	150,7	175,9	4
Poissons et fruits de mer	Shishamo avec œufs, demi-séché	149,6	174,6	3
Poissons et fruits de mer	Porcinet, rayé, cru	149,1	174,0	3
Poissons et fruits de mer	Barracuda, cru	147,9	172,6	3
Poissons et fruits de mer	Palourdes, crues	145,4	169,7	3

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Poissons et fruits de mer	Merlan (Sillaginidae), cru	144,1	168,2	3
Poissons et fruits de mer	Peau de turbot, crue	142,1	165,8	3
Poissons et fruits de mer	Thon, en conserve	142,0	165,7	3
Poissons et fruits de mer	Morue-langue, crue	139,6	162,9	3
Poissons et fruits de mer	Beltfish, cru	139,3	162,6	3
Poissons et fruits de mer	Hareng, cru	139,2	162,4	3
Poissons et fruits de mer	Oursin de mer, cru	137,3	160,2	3
Poissons et fruits de mer	Pieuvre, crue	137,2	160,1	3
Poissons et fruits de mer	Turbot européen, cru	136,1	158,8	3
Poissons et fruits de mer	Palourdes, crues	136,0	158,7	3
Poissons et fruits de mer	Calmar, cru (non spécifié)	135,0	157,5	3
Poissons et fruits de mer	Flétan bâtard, cru	133,7	156,0	3
Poissons et fruits de mer	Ayu, cru	133,1	155,3	3
Poissons et fruits de mer	Saumon, en conserve	132,9	155,1	3
Poissons et fruits de mer	Espadon (Xiphias), frais	132,2	154,3	3

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Poissons et fruits de mer	Dorade rose, crue	129,1	150,7	3
Poissons et fruits de mer	Saumon kéta, cru	124,7	145,5	3
Poissons et fruits de mer	Sébaste (Mebaru), cru	124,1	144,8	3
Poissons et fruits de mer	Chair de morue charbonnière, crue	123,4	144,0	3
Poissons et fruits de mer	Poisson blanc, cru	122,3	142,7	3
Poissons et fruits de mer	Huîtres, crues	122,0	142,4	3
Poissons et fruits de mer	Limande à queue jaune (sérieole), crue	120,8	141,0	3
Poissons et fruits de mer	Tilefish, cru	119,5	139,5	3
Poissons et fruits de mer	Saumon, espèces diverses, cru	119,4	139,3	3
Poissons et fruits de mer	Crabe royal rouge, cru	118,1	137,8	3
Poissons et fruits de mer	Thon, en conserve	117,0	136,5	3
Poissons et fruits de mer	Sardine fermentée (Heshiko)	116,3	135,7	3
Poissons et fruits de mer	Flets à rayures jaunes, crus	113,0	131,9	3
Poissons et fruits de mer	Turbot européen, cru	112,2	130,9	3
Poissons et fruits de mer	Palourdes, crues	110,2	128,6	3

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Poissons et fruits de mer	Bar de ligne, espèces diverses, cru	107,3	125,2	3
Poissons et fruits de mer	Huîtres, en conserve	107,0	124,9	3
Poissons et fruits de mer	Foie de lotte, cru	104,2	121,6	3
Poissons et fruits de mer	Carpe, crue	103,2	120,4	3
Poissons et fruits de mer	Langouste, épineuse, crue	102,2	119,3	3
Poissons et fruits de mer	Sailfin, poisson-sable, cru	98,4	114,8	2
Poissons et fruits de mer	Morue, fraîche	97,9	114,2	2
Poissons et fruits de mer	Anguille congre, fraîche	95,4	111,3	2
Poissons et fruits de mer	Éperlan, cru	94,9	110,7	2
Poissons et fruits de mer	Calmar, déchiqueté, séché	94,4	110,2	2
Poissons et fruits de mer	Anguille japonaise, crue	92,1	107,5	2
Poissons et fruits de mer	Roe, poisson volant, en sauce soja	91,6	106,9	2
Poissons et fruits de mer	Saumon, en conserve	88,0	102,7	2
Poissons et fruits de mer	Rognon, espèces diverses, cru	80,8	94,3	2
Poissons et fruits de mer	Organes de poulpe, crus	79,9	93,2	2

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Poissons et fruits de mer	Coquilles Saint-Jacques, crues	76,5	89,3	2
Poissons et fruits de mer	Baudroie, crue	70,1	81,8	2
Poissons et fruits de mer	Boulette de poisson, transformée	67,7	79,0	2
Poissons et fruits de mer	Peau de morue charbonnière, crue	66,9	78,1	2
Poissons et fruits de mer	Palourdes, en conserve	62,0	72,4	2
Poissons et fruits de mer	Organes de calmar, crus	59,6	69,6	2
Poissons et fruits de mer	Produit à base de poisson (sasakamaboko), transformé	47,8	55,8	1
Poissons et fruits de mer	Tube de gâteau de poisson, transformé	47,7	55,7	1
Poissons et fruits de mer	Produit à base de poisson (narutomaki), transformé	32,4	37,8	1
Poissons et fruits de mer	Produit à base de poisson (kamaboko), transformé	26,4	30,8	1
Poissons et fruits de mer	Saucisse de poisson, transformée	22,7	26,5	1
Poissons et fruits de mer	Produit à base de poisson (âge Satsuma), transformé	21,5	25,1	1
Poissons et fruits de mer	Engawa (chair des nageoires de poisson)	19,0	22,2	1
Poissons et fruits de mer	Produit à base de poisson (hanpen), transformé	12,5	14,6	1
Poissons et fruits de mer	Concombre de mer, cru	7,7	9,0	1
Organes de volaille	Foie de poulet, cru	243,0	283,6	5

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Organes de volaille	Cœur de poulet, cru	224,0	261,4	5
Organes de volaille	Gésier de poulet, cru	142,9	166,8	3
Organes de volaille	Gésier de poulet, cru	130,5	152,3	3
Organes de volaille	Cœur de poulet, cru	125,4	146,3	3
Organes de volaille	Foie gras	81,9	95,6	2
Organes de porc	Foie de porc, cru	289,0	337,3	6 [43]
Organes de porc	Rein de porc, cru	195,0	227,6	4
Organes de porc	Cœur de porc, cru	119,2	139,1	3
Organes de porc	Langue de porc, crue	104,0	121,4	3
Organes de porc	Pâté de foie	80,0	93,4	2
Organes de bœuf	Foie de bœuf, cru	219,8	256,5	5
Organes de bœuf	Cœur de bœuf, cru	184,9	215,8	4
Organes de bœuf	Rognon de bœuf, cru	174,3	203,4	4
Organes de bœuf	Langue de bœuf, crue	90,4	105,5	2
Organes de bœuf	Gros intestin de boeuf, cru	88,2	102,9	2
Organes de bœuf	Estomac de boeuf, cru	84,0	98,0	2
Organes d'agneau, de veau et de gibier	Coeur d'agneau, cru	171,0	199,6	4
Organes d'agneau, de veau et de gibier	Foie d'agneau, cru	147,0	171,5	3
Noix et graines	Graines de chia	58,6	68,4	2
Noix et graines	Amandes	31,4	36,6	1
Noix et graines	Noix	19,6	22,9	1
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Tofu, séché-congelé (koyadofu)	292,3	341,1	6 [44]

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Légumineuses et produits à base de légumineuses	Haricots à oeil noir, séchés, crus	230,0	268,4	5
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Lentilles, séchées, crues	222,0	259,1	5
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Haricots Great Northern, séchés, crus	213,0	248,6	5
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Haricots blancs, petits, séchés, crus	202,0	235,7	5
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Pois cassés, séchés, crus	195,0	227,6	4
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Concentré de protéines de soja, produit par lavage acide	192,4	224,5	4
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Graines de soja, séchées, brutes	172,5	201,3	4
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Haricots pinto, séchés, crus	171,0	199,6	4
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Haricots adzuki, secs, crus	162,0	189,1	4
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Haricots de Lima, gros, séchés, crus	149,0	173,9	3

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Légumineuses et produits à base de légumineuses	Haricots de Lima, petits, séchés, crus	144,0	168,0	3
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Soja fermenté (Natto)	113,9	132,9	3
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Haricots adzuki, séchés, crus	77,6	90,6	2
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Haricots canneberges, séchés, crus	75,0	87,5	2
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Soja noir, séché	67,2	78,4	2
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Miso	56,1	65,5	2
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Pois chiches (haricots garbanzo), séchés, crus	56,0	65,4	2
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Tofu, frit	54,4	63,5	2
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Sauce de soja faite de soja et de blé (shoyu)	50,2	58,6	2
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Arachides, crues	49,1	57,3	1

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Légumineuses et produits à base de légumineuses	Lie de caillé de haricot (Okara)	48,5	56,6	1
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Tofu, bouilli 5 minutes	35,8	41,8	1
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Fèves, séchées, crues	35,5	41,4	1
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Tofu, cru (nigari)	31,1	36,3	1
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Pois chiches (haricots garbanzo), sans autre précision	26,1	30,5	1
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Pois rouges, secs	25,4	29,6	1
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Lait de soja	21,9	25,6	1
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Pois verts	21,9	25,6	1
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Tofu, bouilli 3 minutes	21,9	25,6	1
Légumineuses et produits à base de légumineuses	Tofu (Kinu)	20,0	23,3	1
Légumes	Algues nori, séchées	591,5 [45]	690,3 [46]	6 [47]

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Légumes	Champignons, Lentin du chêne, séchés (shiitake)	311,6	363,6	6 [48]
Légumes	Persil frais	289,3	337,6	6 [49]
Légumes	Algues wakame, crues	262,3	306,1	6 [50]
Légumes	Champignon, oreille-de-Judas, séché (Kikurage)	155,7	181,7	4
Légumes	Champignons, Pleurote en huître, cru (hiratake)	142,3	166,1	3
Légumes	Algue hijiki, séchée	132,7	154,9	3
Légumes	Brocoli germé, cru	129,6	151,2	3
Légumes	Epinards, crus	102,7	119,9	3
Légumes	Polypore en touffes, crus (maitake)	98,6	115,1	2
Légumes	Germes de radis blanc, crus	73,2	85,4	2
Légumes	Brocoli, cru	70,0	81,7	2
Légumes	Poivre doux, vert, cru	69,1	80,6	2
Légumes	Champignon blanc, cru, Pleurote en Huître(hiratake)	66,7	77,8	2
Légumes	Chou-fleur, cru	57,2	66,8	2
Légumes	Citrouille, crue	56,7	66,2	2
Légumes	Brocoli, bouilli	51,8	60,5	2
Légumes	Aubergine, crue	50,8	59,3	2
Légumes	Champignon de Paris, cru (tsukuritake)	49,6	57,9	1
Légumes	Champignons enoki, crus (collybie à pied velouté)	49,3	57,5	1
Légumes	Fèves de soja vertes, crues	48,0	56,0	1
Légumes	Pousses de bambou, crues	47,2	55,0	1
Légumes	Chrysanthème en guirlande	47,1	55,0	1

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Légumes	Champignons (non spécifiés ailleurs), crus	46,9	54,7	1
Légumes	Algue kombu, séchée	46,4	54,1	1
Légumes	Pousses de haricot, crues	46,2	53,9	1
Légumes	Perilla leaves, shiso, cru	41,5	48,4	1
Légumes	Poireau, japonais (negi), cru	41,4	48,3	1
Légumes	Gombo, cru	39,5	46,1	1
Légumes	Coriandre	39,4	46,0	1
Légumes	Epinards, bouillis	39,2	45,7	1
Légumes	Champignon, usu-hiratake, cru	37,9	44,2	1
Légumes	Sésame	36,3	42,4	1
Légumes	Feuille de radis japonais	33,6	39,2	1
Légumes	Champignon Hydne hérisson cru (yamabushitake)	33,5	39,1	1
Légumes	Asperges, crues	32,9	38,4	1
Légumes	Champignon hêtre blanc, bunapii, cru	30,7	35,8	1
Légumes	Brassicaceae (fleur)	26,9	31,4	1
Légumes	Champignon de hêtre blanc, yanagimatsutake, cru	26,2	30,6	1
Légumes	Moutarde épinard, (komatsuna), crus	24,8	28,9	1
Légumes	Champignons, en conserve	24,6	28,7	1
Légumes	Champignons Lentin du chêne, crus (shiitake)	23,1	27,0	1
Légumes	Champignons, Shimédji du hêtre, crus (bunashimeji)	20,8	24,3	1
Légumes	Mizuna (moutarde potagère)	20,3	23,7	1
Légumes	Ciboulette à l'ail (nira), crue	19,4	22,6	1

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Légumes	Champignons, Pholiote cultivée crus (nameko)	19,1	22,3	1
Légumes	Pois verts en conserve	18,9	22,1	1
Légumes	Persil japonais	18,8	21,9	1
Légumes	Ail, cru	17,0	19,8	1
Légumes	Patate douce, crue	17,0	19,8	1
Légumes	Champignon cru, Tricholoma, Lepista et ; Lyophyllum (hatakeshimeji)	16,0	18,7	1
Légumes	Algues mozuku, séchées	15,5	18,1	1
Légumes	Champignons, Pleurote du panicaut, crus(eringi)	13,4	15,6	1
Légumes	Courge, courgette, crue	13,1	15,3	1
Légumes	Chou chinois (qing-geng-cai)	12,4	14,5	1
Légumes	Mais, cru	11,8	13,8	1
Légumes	Honewort	11,5	13,4	1
Légumes	Pois en boîte	10,4	12,1	1
Légumes	Poire balsamique (goya), crue	9,9	11,6	1
Légumes	Concombre, cru	9,4	11,0	1
Légumes	Gingembre japonais (myoga), cru	7,7	9,0	1
Légumes	Haricots verts	7,5	8,8	1
Légumes	Chou chinois (pak-choi), cru	7,0	8,2	1
Légumes	Champignon blanc, cru (aragekikurage)	6,9	8,1	1
Légumes	Tomates, sans autre précision	6,6	7,7	1
Légumes	Pomme de terre, crue	6,5	7,6	1
Légumes	Bardane	5,1	6,0	1
Légumes	Poivron rouge (capsicum)	5,1	6,0	1
Légumes	Laitue	4,7	5,5	1

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Légumes	Yam, japonais	4,0	4,7	1
Légumes	Navet	3,9	4,6	1
Légumes	Chou, cru	3,2	3,7	1
Légumes	Poivre vert mariné	3,1	3,6	1
Légumes	Tomates, type cerise, crues	3,1	3,6	1
Légumes	Gingembre, racine, cru	2,3	2,7	1
Légumes	Poivre vert	2,3	2,7	1
Légumes	Oignons, crus	2,2	2,6	1
Légumes	Carottes, crues	2,1	2,5	1
Légumes	Taro	1,8	2,1	1
Légumes	Racine de radis, japonaise	1,7	2,0	1
Légumes	Paprika, rouge	1,1	1,3	1
Légumes	Poivron rouge vert	0,9	1,1	1
Légumes	Konnyaku	0,4	0,5	1
Légumes	Racine de lotus	0,3	0,4	1
Fruits	Avocat	18,4	21,5	1
Fruits	Avocat, cru	18,4	21,5	1
Fruits	Abricot (séché)	8,7	10,2	1
Fruits	Datte	5,7	6,7	1
Fruits	Baie de Goji	5,5	6,4	1
Fruits	Bananes	3,0	3,5	1
Fruits	Ananas	2,2	2,6	1
Fruits	Apriot	2,2	2,6	1
Fruits	Fraises	2,2	2,6	1
Fruits	Framboise	2,2	2,6	1
Fruits	Myrtille	2,2	2,6	1
Fruits	Orange	2,2	2,6	1

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Fruits	Pastèque	2,2	2,6	1
Fruits	Pêche	2,2	2,6	1
Fruits	Prune	2,2	2,6	1
Fruits	Raisin blanc	2,2	2,6	1
Fruits	Raisin bleu ou noir	2,2	2,6	1
Fruits	Cerise (sucrée)	1,6	1,9	1
Fruits	Poire	1,6	1,9	1
Fruits	Pomme	1,6	1,9	1
Fruits	Canneberge	1,4	1,6	1
Fruits	Mûre	1,4	1,6	1
Céréales et produits à base de céréales	Son de riz	100,2	116,9	3
Céréales et produits à base de céréales	Farine de sarrasin	75,9	88,6	2
Céréales et produits à base de céréales	Orge, cru	44,3	51,7	1
Céréales et produits à base de céréales	Riz blanc, cru	32,6	38,0	1
Céréales et produits à base de céréales	Farine de pain	25,8	30,1	1
Céréales et produits à base de céréales	Farine de pâtisserie	25,8	30,1	1
Céréales et produits à base de céréales	Ramen, nouilles	21,6	25,2	1
Céréales et produits à base de céréales	Farine de gâteaux	15,7	18,3	1
Céréales et produits à base de céréales	Craquelins de riz	14,2	16,6	1

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Céréales et produits à base de céréales	Udon (nouilles de blé)	12,1	14,1	1
Céréales et produits à base de céréales	Soba (nouilles de sarrasin)	7,6	8,9	1
Céréales et produits à base de céréales	Spaghetti	6,8	7,9	1
Céréales et produits à base de céréales	Pain (sans autre précision)	4,4	5,1	1
Céréales et produits à base de céréales	Farine de blé complet	2,2	2,6	1
Céréales et produits à base de céréales	Pain croustillant (baguette)	1,8	2,1	1
Céréales et produits à base de céréales	Pain blanc	0,9	1,1	1
Céréales et produits à base de céréales	Nouilles de gélatine (séchées)	0,6	0,7	1
Céréales et produits à base de céréales	Riz blanc cuit	0,6	0,7	1
Céréales et produits à base de céréales	Céréales de maïs	0,0	0,0	1
Boissons alcoolisées	Bière brune	13,5	15,8	1
Boissons alcoolisées	Bière pour l'exportation (teneur en moût plus élevée que la Lager autrichienne typique)	10,7	12,5	1
Boissons alcoolisées	Bière, Pils	9,8	11,4	1
Boissons alcoolisées	Shoko-shu (liqueur chinoise)	9,7	11,3	1
Boissons alcoolisées	Bière, type "normal", diverses marques	8,5	9,9	1
Boissons alcoolisées	Bière, de blé	8,1	9,5	1
Boissons alcoolisées	Bière à faible teneur en alcool	4,6	5,4	1

Tableau des aliments pauvres et riches en purines

Boissons alcoolisées	Radler (mélange de bière et de limonade)	3,6	4,2	1
Boissons alcoolisées	Boisson maltée, y compris la bière non alcoolisée	2,9	3,4	1
Boissons alcoolisées	Sake	1,4	1,6	1
Boissons alcoolisées	Vin	1,2	1,4	1
Boissons alcoolisées	Brandy	0,4	0,5	1
Boissons alcoolisées	Liqueur d'Ume	0,2	0,2	1
Boissons alcoolisées	Whisky	0,2	0,2	1
Boissons alcoolisées	Shochu (liqueur de spiritueux japonaise)	0,0	0,0	1
Boissons	Feuilles de thé vert, séchées	204,3	238,4	5
Boissons	Jus de légumes	13,7	16,0	1
Boissons	Amazake (boisson fermentée à base de lie de saké)	6,2	7,2	1
Boissons	Boisson au thé vert	1,7	1,9	1
Boissons	Jus de fruits	1,1	1,2	1
Bœuf (autres qu'organes)	Poitrine de bœuf, crue	92,9	108,4	2
Boeuf (autres qu'organes)	Ronde de bœuf (partie supérieure), cuite	143,4	167,3	3
Boeuf (autres qu'organes)	Ronde de bœuf (partie supérieure), crue	123,0	143,5	3
Boeuf (autres qu'organes)	Poitrine de bœuf (épaule), crue	103,9	121,3	3
Boeuf (autres qu'organes)	Cou de bœuf, cru	100,6	117,4	3
Boeuf (autres qu'organes)	Filet de boeuf, cru	98,4	114,8	2

Tableau des aliments pauvres et riches en purines				
Boeuf (autres qu'organes)	Surlonge de bœuf, crue	90,2	105,3	2
Boeuf (autres qu'organes)	Côtes de paleron de bœuf, crues	77,4	90,3	2
Boeuf (autres qu'organes)	Front de boeuf, cru (non spécifié)	77,4	90,3	2
Boeuf (autres qu'organes)	Côte de boeuf, crue	74,3	86,7	2
Agneau, veau et gibier (autres qu'organes)	Escalope de veau, cuite	142,7	166,5	3
Agneau, veau et gibier (autres qu'organes)	Côtelettes et rôtis d'agneau, crus	127,5	148,8	3
Agneau, veau et gibier (autres qu'organes)	Baleine, crue	99,5	116,1	2
Agneau, veau et gibier (autres qu'organes)	Mouton, cru	94,9	110,7	2

[1] Responder updated this value.

[2] Responder updated this value.

[3] Responder updated this value.

[4] Responder updated this value.

[5] Responder updated this value.

[6] Responder updated this value.

[7] Responder updated this value.

[8] Responder updated this value.

[9] Responder updated this value.

[10] Responder updated this value.

[11] Responder updated this value.

[12] Responder updated this value.

[13] Responder updated this value.

[14] Responder updated this value.

[15] Responder updated this value.

[16] Responder updated this value.

[17] Responder updated this value.

[18] Responder updated this value.

[19] Responder updated this value.

[20] Responder updated this value.

[21] Responder updated this value.

[22] Responder updated this value.

[23] Responder updated this value.

[24] Responder updated this value.

[25] Responder updated this value.

[26] Responder updated this value.

[27] Responder updated this value.

[28] Responder updated this value.

[29] Responder updated this value.

[30] Responder updated this value.

[31] Responder updated this value.

[32] Responder updated this value.

[33] Responder updated this value.

[34] Responder updated this value.

[35] Responder updated this value.

[36] Responder updated this value.

[37] Responder updated this value.

[38] Responder updated this value.

[39] Responder updated this value.

[40] Responder updated this value.

[41] Responder updated this value.

[42] Responder updated this value.

[43] Responder updated this value.

[44] Responder updated this value.

[45] Responder updated this value.

[46] Responder updated this value.

[47] Responder updated this value.

[48] Responder updated this value.

[49] Responder updated this value.

[50] Responder updated this value.