

## Tabel met purinegehalte per 100 gram

<b>Zeer hoog 150-1000 mg</b>	<b>Hoog 75-150 mg</b>	<b>Matig &lt; 75 mg</b>	<b>Weinig / geen</b>
gist	wild	rundvlees	<b>Onder andere:</b>
marmite	schapenvlees	kip en eend	fruit
zwezerik	kalfsvlees	varkensvlees	melkproducten
lever / leverworst	kalkoen	ham	kaas
nier	forel	garnalen	eieren
vleesextract	kabeljauw	paling	graanproducten
ansjovis	schelvis	schol	brood
sardines	bokking	oesters	overige groenten
haring	zalm	heilbot	
makreel	bier	baars	
mosselen	wijn	peulvruchten	
		asperges	
		bloemkool	
		broccoli	
		spinazie	
		champignons	