

Aufbau und Struktur der Tabelle

Lebensmittel	Puringehalt (mg / 100g)	Einstufung
Naturjoghurt	5	☐ niedrig
Gurke	7	☐ niedrig
Zucchini	9	☐ niedrig
Karotten	17	☐ niedrig
Kartoffeln	18	☐ niedrig
Haferflocken	50	☐ niedrig
Hähnchenbrust	125	☐ mittel
Putenfleisch	110	☐ mittel
Lachs (frisch)	120	☐ mittel
Spinat (gekocht)	57	☐ mittel
Linsen (gekocht)	70	☐ mittel
Erbsen (frisch)	85	☐ mittel
Rindfleisch (mager)	150	☐ hoch
Sardinen (in Öl, Konserve)	210	☐ hoch
Leberwurst	300	☐ hoch
Kalbsleber	330	☐ hoch
Hefe (Bierhefe)	400+	☐ hoch