

Fleisch, Wurst und Fisch	Harnsäure pro 100 g
Fleischextrakte	3500 mg
Kalbsbries	1200 mg
Ölsardinen und Innereien	500 mg
Hering, Lachs und Thunfisch	250 mg
Schinken	200 mg
Salami, Kalbslende, Kotelett	190 mg
Leberwurst	180 mg
Wurst und Würstchen	130 mg
Rindfleisch	130 mg

Hülsenfrüchte & Tofu	Harnsäure pro 100 g
Grüne Erbsen	170 mg
Linsen gegart	75 mg
Tofu	70 mg
Erdnüsse	70 mg
Erdnüsse	55 mg
Dicke Bohnen gegart	55 mg
Sojawürstchen	17 mg

Nüsse & Samen	Harnsäure pro 100 g
Haselnüsse	40 mg
Mandeln	40 mg
Paranüsse	22 mg
Sesam	80 mg
Sonnenblumenkerne	60 mg
Walnüsse	25 mg