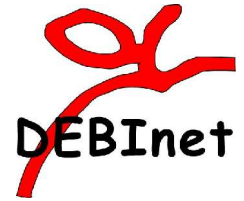


# Lebensmitteltabelle



## Lebensmittel mit mehr als 100 mg Harnsäure/100g

pro 100 g	Hsr mg
Bierhefe	1810
Bierhefe getrocknet	1810
Hefe Flocken	1794
Fleisch-Extrakt (Bovril)	1680
Kalb Bries gegart	1468
Roggen Keim	1230
Trockenhefe	1200
Weizen Keim	843
Weizen Keimflocken	843
Pilze getrocknet	833
Bäckerhefe gepreßt	680
Steinpilz getrocknet	601
Schwein Milz gegart	601
Rind Milz gegart	517
Schwein Lunge gegart	505
Limabohne getrocknet	501
Stockfisch tiefgefroren	478
Sprotte geräuchert	463
Sprotte	440
Sprotte Konserve abgetropft	434
Sardine gegart	397
Rind Lunge gegart	396
Kalb Milz gegart	395
Schwein Niere gegart	390
Vegetarische Pasteten	389
Vegetarische Pasteten mit Gemüse natriumarm	384
Sojamehl vollfett	380
Sojaweiß texturiert (TVP)	360
Kichererbsen getrocknet	356
Bohnen grün getrocknet	354
Sojamehl (entfettet) entbittert	345
Forelle gegart	345
Venusmuschel	330
Sardine Konserve in Öl, abgetropft	319
Renke frisch gegart Fischzuschnitt	315
Forelle geräuchert	315
Rind Niere gegart	314
Pfifferling getrocknet	312
Klaffmuschel gegart	305
Sardelle (Anchovis)	300
Rind Herz gegart	298
Rind Innereien gegart	292
Rind Leber gegart	292
Schwein Innereien gegart	289
Schwein Leber gegart	289

Kalb Innereien gegart	287
Kalb Leber gegart	287
Kalb Lunge gegart	280
Kalb Niere gegart	280
Bratsardine	279
Brathähnchen Leber gegart	279
Meerforelle Präserve, abgetropft	276
Stint frisch Fischzuschnitt	270
Bachsaibling	270
Gans gegart	254
Stint Präserve, abgetropft	246
Wildkaninchen gegart	239
Hering gegart	237
Sojasteak Trockenprodukt	234
Sardellenpaste	229
Heringsfilet Matjesart	228
Klippfisch	227
Mungobohnen reif	222
Erbsen grün getrocknet gegart	221
Bückling	221
Pute Truthahn gegart	219
Hering gesalzen	216
Matjeshering Konserve abgetropft	216
Taube gegart	211
Kalb Herz gegart	210
Schwein Herz gegart	210
Hering Konserve abgetropft	207
Ren gegart	207
Suppenhuhn gegart	207
Hering Konserve in Öl, abgetropft	206
Hering Präserve, abgetropft	206
Baumwollsaat frisch	200
Linsen reif frisch	200
Pferd Fleisch	200
Brosme (Lumb Seequappe) gegart	198
Heilbutt (Pferdezunge) gegart	197
Wildente gegart	197
Hessische Landrotwurst	195
Weißer Preßkopf	191
Fische gegart	190
Heringsrogen	190
Köhler (Blaufisch Seelachs) gegart	190
Anchosen	189
Anchovis	189
Karpfen gegart	187
Blei Brasse Karausche gegart	187
Ziege Fleisch gegart	181
Buchweizen Vollkornmehl	180
Bohnen weiß reif	180
Heilbutt geräuchert	180
Schaf Steak	180
Schaf Rücken (Kotelett) (ma) frisch	180
Brathähnchen Brustfilet frisch	180
Schaf Kotelett	179
Rind Zunge gegart	179
Kalb Zunge gegart	179

Schaf Fleisch gegart	176
Kalb Magen/Gekröse gegart	176
Schwein Magen gegart	176
Schwein Fleisch Backe gegart	175
Braunschweiger Mettwurst	174
Köhler geräuchert	173
Heringsfilet in Tomatensoße	173
Rind Ochsenchwanz gegart	173
Schwein Eisbein vorn (mf) frisch gegart (gekocht)	171
Mohn frisch	170
Schildmakrele	170
Roter Thun	170
Lachs (Salm)	170
Lachs frisch	170
Schwein Muskelfleisch	170
Thunfisch gegart	168
Lachs Konserve abgetropft	167
Erbsen grün gegart	166
Zwiebeln Pulver	165
Thüringer Rotwurst	165
Makrele gegart	164
Rind Magen/Kutteln gegart	164
Leberpastete	164
Zwiebeln getrocknet	163
Fische frisch	163
Hechte gegart	163
Schellfisch gegart	163
Kichererbsen Konserve abgetropft	162
Plockwurst	162
Himbeere Konzentrat	160
Sonnenblumenkern frisch	160
Schwein Schnitzel	160
Brathähnchen Flügel frisch	160
Poularde frisch	160
Perlhuhn Fleisch mit Haut frisch	160
Ente gegart	160
Erbsen grün Konserve abgetropft	158
Lachs Konserve in Öl, abgetropft	158
Kalb Muskelfleisch	158
Schwein Zunge gegart	158
Geflügel gegart	157
Brathähnchen gegart	157
Heilbutt Präserve, abgetropft	155
Kalbsleberwurst	155
Reh gegart	154
Reh Fleisch (mf) frisch gegart	154
Hase gegart	154
Makrele geräuchert	153
Seezunge gegart	153
Bismarckhering Konserve	153
Fleisch gegart	152
Leng gegart	151
Scholle (Goldbutt) gegart	151
Barsch Flußbarsch gegart	151
Preßköpfe	151
Buchweizen Vollkorn	150

Buchweizen Korn geschält	150
Buchweizen Schrot	150
Erbsen grün frisch	150
Zuckererbsen	150
Markerbsen frisch	150
Kichererbsen frisch	150
Weißer Thun (Albacore)	150
Rotbarsch (Goldbarsch) gegart	150
Kalb Fleisch (ma) frisch	150
Kalb Steak	150
Kalb Schnitzel (mf) tiefgefroren	150
Kalb Roulade	150
Kalb Bratenfleisch	150
Kalb Rücken (Kotelett)	150
Kalb Schulter (Bug)	150
Kalb Keule	150
Kalb Schwanz-/Nußstück frisch	150
Schwein Fleisch mager (ma)	150
Schwein Filet	150
Schwein Kotelett	150
Schwein Steak	150
Schwein Gulasch	150
Schwein Roulade	150
Schwein Bratenfleisch	150
Schwein Lende	150
Schwein Rücken (Kotelett)	150
Schwein Schulter (Bug)	150
Schwein Keule (Schinken)	150
Schaf Filet	150
Schaf Lende (Filet) mager(ma)	150
Wildschwein Fleisch frisch (Durchschnitt)	150
Rebhuhn frisch	150
Wachtel Fleisch mit Haut frisch	150
Baby-Pute frisch	150
Hafer Mehl	149
Leinsamen entölt entfettet	149
Schellfisch geräuchert	149
Thunfisch Konserve in Öl, abgetropft	148
Weißer Thun Konserve abgetropft	148
Köhler Konserve in Öl, abgetropft	148
Rind Fleisch gegart	148
Reh Fleisch (ma) frisch gegart	148
Thunfisch Präserve, abgetropft	147
Krabben	147
Kalb Vorderhaxe	147
Kalb Hinterhaxe frisch	147
Schwein Fleisch mittelfett (mf)	146
Schinkensalami	146
Schwein Speck und Schinken	146
Schwein Schinkenspeck	146
Sonnenblumenkern geröstet	145
Krabbe klein Konserve abgetropft	145
Kalb Kochfleisch frisch	145
Kalb Brust (Spannrippe)	145
Kaviar echt	144
Makrele Konserve abgetropft	143

Kalb Nacken (Kamm)	143
Schwein Konserven	143
Schwein Kochfleisch frisch	143
Schwein Brust (Brustspitze)	143
Schweinefleisch im eigenen Saft Konserve	143
Weizen Kleie	142
Kalb Hackfleisch frisch	142
Rotzunge Zwergzunge (Limande) gegart	141
Rotzunge frisch gegart Fischzuschnitt	141
Schwein Nacken (Kamm)	141
Makrele Konserve in Öl, abgetropft	140
Seehecht (Hechtdorsch) gegart	140
Pollack (Köhler)	140
Plattfische gegart	140
Steinbutt (Kleist) gegart	140
Schwertfisch	140
Meeräsche	140
Kalb Fleisch mittelfett (mf)	140
Kalb Filet	140
Kalb Kotelett	140
Kalb Filet (Lende)	140
Leberwurst frisch	140
Corned Beef	140
Hafer Grütze	139
Maggi	139
Brühwürfel	139
Fleischbrühe (Würfel)	139
Bratensoße (Trockenpulver)	139
Flunder (Graubutt) gegart	139
Deutsche Salami	139
Salami ungarische Art	139
Rotbarsch geräuchert	138
Pilgermuschel gegart	138
Dosenschinken	138
Dornhai geräuchert	137
Orange Konzentrat	135
Brathähnchen Herz frisch	135
Bierschinken/Schinkenpastete	135
Preßwurst	135
Reis ungeschält	134
Mohrrübe getrocknet	134
Mettwurst luftgetrocknet	134
Lyoner Wurst	134
Hausmacher Leberwurst Konserve	134
Brathering Konserve	133
Rind Fleischschnitte frisch	133
Cervelatwurst	133
Sojateigwaren Bandnudeln	132
Kalb Bauch (Dünnung) frisch	132
Hauskaninchen Fleisch gegart	132
Schwein Schinken gekocht ungeräuchert	131
Reis halbpoliert	130
Straucherbsen reif frisch	130
Tamarinden (Sauerdattel) reif frisch	130
Goabohnen reif frisch	130
Dornhai(Seeaal)/Schillerlocke	130

Dornhai frisch	130
Seeteufel frisch	130
Sardinops	130
Maifisch	130
Wels gegart	130
Tatar (Schabefleisch) frisch	130
Rind Muskelfleisch	130
Rind Vorderhese	130
Rind Oberschale frisch	130
Rind Hinterhese mager (ma)	130
Schaf Gulasch (ma) frisch	130
Schaf Bratenfleisch (ma) frisch	130
Schaf Kochfleisch (ma) frisch	130
Schaf Schulter (Bug) (ma) frisch	130
Schaf Keule (ma) frisch	130
Meeräsche Präserve, abgetropft	129
Schwein Hackfleisch frisch	129
Kalb Fleisch fett (fe)	129
Tintenfisch gegart	128
Kabeljau (Dorsch) gegart	128
Flunder geräuchert	128
Zander (Hechtbarsch) gegart	128
Katfisch (Seewolf Steinbeißer) gegart	128
Schwein Fleisch fett (fe)	128
Bratmakrele Konserve, abgetropft	127
Schildkröten gegart	127
Bauernbratwurst	127
Schwein Schinken roh geräuchert (Lachsschinken)	127
Pfälzer Saumagen	126
Grünkern Vollkorn	125
Buchweizen Grütze	125
Grünkern Schrot	125
Grünkern Mehl	125
Rindfleischsülze	125
Sojabohnen getrocknet	123
Maifisch Präserve, abgetropft	122
Schwein/Rind Hackfleisch frisch	121
Tomaten Konzentrat	120
Doggerscharbe (Scharbenzunge)	120
Hummer (Lobster) gegart	120
Rind Fleisch mager (ma)	120
Rind Schnitzel frisch	120
Rind Roulade frisch	120
Rind Keule	120
Rind Blume frisch	120
Schwein Eisbein (Haxe) frisch	120
Schwein Eisbein hinten	120
Pute Schenkel frisch	120
Pute Brust frisch	120
Schinkenwurst roh	120
Schwein Speck durchwachsen (Frühstücksspeck)	120
Hefeextrakt (Hefeaufstrichpaste)	119
Jagdwurst (Süddeutsche und Norddeutsche)	119
Preßkopf rot/Panhas	119
Aprikose getrocknet	118
Rind Kotelett frisch	118

Rind Nacken (Kamm)	118
Kalb Hirn gegart	118
Mettwurst grob	118
Zwetschge getrocknet	117
Limabohne Konserve gegart	117
Sojabratlinge (naß)	117
Katfisch geräuchert	117
Zungenwurst hell	117
Rind/Schwein Hackfleisch frisch	116
Froschschenkel gegart	116
Schnecken gegart	116
Mortadella norddeutsch	116
Hefebrühe Extrakt	115
Miesmuschel (See-Pfahlmuschel) gegart	114
Kasseler	113
Rind Fleisch Konserve	112
Schinkenwurst	112
Pflaumen getrocknet	111
Limabohne gegart	111
Pfirsich getrocknet	110
Rind Filet frisch	110
Rind Gulasch frisch	110
Rind Bratenfleisch frisch	110
Rind Filet (Lende)	110
Rind Rücken (Roastbeef)	110
Rind Schulter (Bug)	110
Schwein Bauch	110
Hirsch	110
Fasan Fleisch (ma) frisch	110
Brathähnchen Schenkel frisch	110
Leberpreßsack einfach	110
Kalbskäse	109
Gerste Vollkorn	108
Gepuffte Getreide	108
Hummer Präserve, abgetropft	108
Rind Hackfleisch frisch	108
Sultaninen	107
Rind Steak frisch	107
Rind Fehlrippe frisch	107
Fleischkäse einfach	107
Getreideerzeugnisse Frühstückscerealien	105
Müsli	105
Leinsamen frisch	105
Rind Fleisch mittelfett (mf)	105
Fischstäbchen paniert tiefgefroren	104
Rind Hochrippe frisch	104
Frankfurter Rindswurst/Rote	104
Corned Beef deutsch Konserve	103
Hafer ganzes Korn	102
Gerste Mehl	102
Weißwurst Münchener	102
Frühstücksfleisch	102
Schweinefleisch in Aspik	102