

Purinwerte in Fleisch

Sorte	Tierart	Bezeichnung	Purin mg/100 g Originalsubstanz
Allergiker	Känguru	Fleisch	?
	Pferd	Fleisch	83
	Strauß	Fleisch	?
Fleisch	Hammel	Kotelett	61
	Hammel	Lende	81
	Kalb	Kotelett	52
	Kalb	Filet	59
	Kalb	Schulter	59
	Kalb	Muskel	63
	Kalb	Herz	76
	Kalb	Niere	88
	Kalb	Lunge	117
	Kalb	Milz	165
	Kalb	Leber	182
	Kalb	Bries (Thymus)	525
	Kaninchen	Fleisch	60
	Lamm	Braten	73
	Lamm	Muskel	76
	Lamm	Fleisch	76
	Rind	Brust	46
	Rind	Schulter	46
	Rind	Kamm	54
	Rind	Muskel	58
	Rind	Braten	59
	Rind	Pansen (Kutteln)	59
	Rind	Zunge	67
	Rind	Herz	107
	Rind	Niere	112
	Rind	Lunge	166
	Rind	Leber	231
	Schwein	Bauch	42
	Schwein	Braten	48
	Schwein	Kotelett	49
	Schwein	Zunge	59
Schwein	Muskel	63	
Schwein	Filet	63	
Schwein	Schulter	63	
Schwein	Schnitzel	67	
Schwein	Haxe	76	
Schwein	Herz	88	
Schwein	Leber	125	
Schwein	Niere	139	
Schwein	Milz	250	
Geflügel	Ente	o.A.	64
	Fasan	o.A.	62
	Gans	Brust	69
	Huhn	Bein	46
	Huhn	Brust	55
	Huhn	o.A.	67
	Pute	Schnitzel	50
Pute	Truthahn	63	
Wild	Hase	o.A.	71
Wild	Hirsch	o.A.	67
Wild	Reh	o.a.	63