

Produkt spożywczy

Całkowita zawartość
puryn w mg kwasu
moczowego na 100 g produktu

Wędzone szproty 804

Śledzie, sardynki w oleju 480

Pstrąg 297

Tuńczyk w oleju 290

Śledź 190

Halibut 178

Łosoś 170

Karp 160

Brązowe krewetki 147

Makrela 145

Dorsz 109

Tabela 1. Zawartość związków purynowych w wybranych rybach i owocach morza