

ACIDE URIQUE

Teneur en mg par 100 g d'aliment		Très riche		Riche		Moyen	
1.	ABATS	Ris de veau Rognons Foie de veau Foie d'oie Cervelle Langue de bœuf Tripes Cœur	990 290 280 260 195 165 160 150	Foie	145		
2.	VOLAILLES	Pigeon Poule	175 175	Dindonneau Oie Canard Coquelet	120 110 110 110	Poulet Dinde	90 80
3.	AUTRES VIANDES			Veau Porc Bœuf	145 125 110	Mouton Toutes viandes, mais bouillies	80
4.	EXTRAITS DE VIANDE	Extraits de viande (cube) Viandes séchées Bouillons de viande	185 180 150	Oxo			
5.	GIBIERS	Viandes faisandées Viandes marinées		Chevreuril Faisan Lièvre	117 115 115		
6.	CHARCUTERIES			Saucisse au foie Boudin au foie	145 130	Jambon Salami	75 69
7.	POISSONS	Anchois Sardine Hareng Truite Carpe Brochet	465 360 200 165 165 165	Saumon Cabillaud Soupes de poisson	130 115 100	Autres poissons	
8.	CRUSTACES			Œufs de poisson	120	Crustacés en général Huître Homard	87 66
9.	LEGUMES	Lentilles	162			Épinards Cèpes Girolles Pois secs Haricots secs	72 54 54 54 51
10.	FROMAGES			Très fermentés	120	Fermentés	66
11.	DIVERS	Levures	2000			Pain complet	75
12.	BOISSONS ALCOOLISEES	Bourgogne Vieux vins Champagne Bières brunes Bières anglaises Porto, Madère, Sherry		Autres vins Autres bières Boissons alcoolisées en général			

Pauvre

LÉGUMES : Morille (33), mâche (33), choux-raves (33), choux-fleurs (24), asperges (24), radis (15), céleris (15), champignons de couche (15) salades (9), choux verts (6), pommes de terre (6), haricots verts (6).
FROMAGES : Hollande, gruyère, fromages frais, fromages à la crème (15 en moyenne).
PAINS : Pain de seigle (9), pain blanc (très peu, traces).

Très pauvre

FÉCULENTS (semoule, gruau, pâtes, riz, avoine, millet, tapioca,...) – **LAIT, CREME, ŒUFS – CORPS GRAS – FRUITS** (tous) – **FRUITS SECS** (noix, noisettes, amandes, ...) – **AUTRES LEGUMES** (concombres, betteraves, tomates,...) – **SUCRE, MIEL, CONFITURES, CHOCOLAT.**