

ALIMENTI RICCHI DI PURINE*

Alimenti ad elevato contenuto in purine (da 150 a 800 mg/100 g)	alici o acciughe, sardine, aringa, sgombri, cozze, animelle, fegato, rognone, cervello, estratto di carne, selvaggina
Alimenti a contenuto medio di purine (da 50 a 150 mg/100 g)	carni, pollame, pesce (tranne quello con alto contenuto di purine), ostriche, gamberi, granchi, crostacei, salumi e insaccati in genere; piselli, fagioli, lenticchie, asparagi, spinaci, cavolfiori, funghi, arachidi, prodotti integrali
Alimenti a basso contenuto in purine (da 0 a 50 mg/100 g)	latte, uova, formaggi, verdure, ortaggi (eccetto quelli sopraelencati), frutta, pasta e gli altri cereali (fatta eccezione per germi di grano e prodotti integrali)

ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO DI METIONINA

(i valori si riferiscono a 100 g di alimento)

Alimenti	Metionina (g)
Polvere di albume	2.79
Merluzzo sotto sale	1.859
Carne di coregone	1.74
Uovo, in polvere	1.477
Proteine isolate della soia	1.15

Alga spirulina, essiccata	1.149
Parmigiano grattugiato	1.016
Grana	0.96
Parmigiano	0.958
Storione, affumicato	0.924
Carne di montone, arrosto	0.918
Carne di alce, pasticcio	0.911
Latte in polvere scremato	0.907