



ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΩΝ ΣΕ ΠΟΥΡΙΝΕΣ & ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΥΡΙΝΩΝ: ΜΙΚΡΗ 0-50, ΜΕΣΑΙΑ 50-150, ΜΕΓΑΛΗ 50-1000 MG / ΜΕΡΙΔΑ 100 GR

ΚΡΕΑΣ (100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Αρνίσια μπριζόλα	61	146
Αρνίσια σπάλα	81	195
Μοσχάρι, άπαχο	63	150
Γλυκάδια (αδένες ζώων)	525	1260
Μοσχαρίσια μπριζόλα	52	125
Μοσχαρίσιο συκώτι	182	460
Μοσχαρίσιο νεφρό	88	210
Αρνιάκι, άπαχο	76	182
Κρέας αλόγου	83	200
Βόειο κρέας καρδιά	107	256
Βοδινό συκώτι	231	554
Βοδινός πνεύμονας	166	399
Βοδινό νεφρός	112	269
Βοδινή γλώσσα	67	160
Βόειο κρέας, άπαχο	58	140
Χοιρινό κρέας, άπαχο	63	150
Χοιρινό συκώτι	125	300
Χοιρινός νεφρός	139	334
Χοιρινό σπάλα, ωμή	63	150
Χοιρινή σπάλα ψητή	83	200
Χοιρινή σπάλα δέρμα	116	280
Χοιρινές μπριζόλες	49	118
Λαγός ψητός	71	170
Κρέας ελαφιού	67	160
Κουνέλι	60	145
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΖΑΜΠΟΝ(100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Μαύρη πουτίγκα	38	90
Λουκάνικο γερμανικό Bratwurst	54	130
Εκχύλισμα κρέατος	1459	3500
Ρολός κρέατος	58	130
Λουκάνικα Φρανκφούρτης	54	130
Μορταδέλα	54	130
Ζαμπόν, μαγειρεμένο	83	198
Χαμ, καπνιστό	84	200
ΨΑΡΙΑ (100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Πέστροφα	83	200
Λούτσος	58	140
Ψήσσα (είδος βακαλάου)	123	294
Ρέγγα	79	194
Ρέγγα φιλέτο	88	210
Ρέγγα αυγοτάραχο	79	190
Μπακαλιάρος	63	150
Κυπρίνος	63	150
Σολωμός	68	163
Σκουμπρί	60	145
Σκουμπρί, ωμό, με δέρμα	167	400
Σκουμπρί, ωμό χωρίς δέρμα	75	180
Κόκκινο ψάρι	100	241

Σαρδέλα	144	345
Μπακαλιάρος	54	130
Χωματίδα (μεγάλη γλώσσα)	58	140
Χωματίδα, ωμή, με δέρμα	71	170
Χωματίδα, ωμή, χωρίς δέρμα	54	130
Γλώσσα	55	131
Τόνος	107	257
ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ (100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Πάπια	64	153
Φασιανός	62	150
Χήνα	69	165
Κοτόπουλο μπούτι ψητό	98	235
Κοτόπουλο με δέρμα, ψητό	125	300
Γαλοπούλα	50	120
Κοτόπουλο συκώτι	101	110
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ (100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Πορταμπέλλο	25	60
Χαντερέλες	13	30
Πορτσίνι	34	80
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΨΑΡΙΩΝ (100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Χέλι, καπνιστό	48	115
Αντσούγιες	108	260
Ρέγγα με δέρμα, τηγανητή	88	210
Ρέγγα χωρίς δέρμα, τηγανητή	67	160
Χαβιάρι	60	145
Σολωμός, καπνιστός	100	242
Σκουμπρί, καπνιστό	76	182
Ρέγγα	91	219
Σαρδέλες με δέρμα	146	350
Σαρδέλες χωρίς δέρμα	88	210
Σαρδέλες σε λάδι	200	480
Σαρδελορέγγα, καπνιστή	223	535
Τόνος σε λάδι	121	290
ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ-ΜΑΛΑΚΟΣΤΡΑΚΑ	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Στρείδι	38	90
Γαρίδα	61	147
Αστακός	73	175
Καβούρι θαλάσσης	25	60
Μύδι	154	370
ΦΡΟΥΤΑ (100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Ανανάς	8	20
Μήλο	6	15
Βερύκοκκο	8	20
Βερίκοκο, αποξηραμένο	32	75
Μπανάνα	11	25
Αχλάδι	6	15
Βατόμουρα	5	15
Χουρμάς	21	50
Φράουλες	11	25



ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΩΝ ΣΕ ΠΟΥΡΙΝΕΣ & ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΥΡΙΝΩΝ: ΜΙΚΡΗ 0-50, ΜΕΣΑΙΑ 50-150, ΜΕΓΑΛΗ 50-1000 MG / ΜΕΡΙΔΑ 100 GR

Βατόμουρα (blackberries)	8	20
Σμέουρα (raspberries)	8	18
Κεράσι	6	15
Πορτοκάλι	8	20
Ροδάκινο	8	18
Φίγγια (cranberries)	5	13
Καρπούζι	8	20
Σταφύλι, μαύρο	8	20
Σταφύλια, λευκά	8	20
Δαμάσκηνο	8	20
ΠΟΤΑ ΜΕ & ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Χυμός μήλου	3	8
Μπύρα	27	65
Μαγιά μπύρας	1248	2995
Μπύρα χωρίς αλκοόλ	1	3
Καφές	0	0
Πορτοκάλι χυμός	5	12
Σαμπάνια	0	0
Οινοπνευματώδη	0	0
Τσάι	0	0
Κρασί	0	0
ΟΣΠΡΙΑ & ΣΟΓΙΑ (100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Φασόλια λευκά	75	180
Αρακάς	62	150
Σόγια	92	220
Σόγια αλεύρι	123	296
Τοφύ	29	70
Σάλτσα σόγιας	25	60
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΡΥΖΙ, ΜΑΚΑΡΟΝΙ	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Φαγόπυρο	62	149
Κριθάρι	34	82
Σιμιγδάλι	23	55
Άλευρο βρώμης	42	100
Κεχρί	35	85
Ρύζι μη επεξεργασμένο, μαγειρ.	15	35
Ρύζι λευκό μαγειρεμένο	10	25
Σίκαλη ολικής αλέσεως	20	47
Σάγο (αμυλούχα εντεριώνη)	34	82
Άμυλο	0	0
Ταπιόκα	37	89
Ψωμί ολικής αλέσεως	35	84
Σιτάρι ολικής αλέσεως	17	40
Αλεύρι σίτου	8	20
Χυλοπίτες μαγειρεμένες	22	52
Ζυμαρικά ολικής αλέσεως μαγειρεμένα	21	50
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΣΠΟΡΟΙ (100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Φιστίκια	42	100
Φουντούκια	13	30
Αμύγδαλα	13	30

Πεκάν	13	30
Παπαρούνα	70	154
Σουσάμι	37	88
Ηλιόσποροι	65	157
Καρύδια	10	25
ΛΑΧΑΝΙΚΑ (100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Μελιτζάνα	8	20
Μπαμπού	6	15
Κουνουπίδι	19	45
Φασόλια, πράσινα	18	42
Αβοκάντο	13	30
Μπρόκολο	21	50
Ραδίκι	6	15
Κινέζικο λάχανο	10	25
Αντίδι	4	11
Λυκοτρίβολο (lamb's lettuce)	10	24
Μάραθο	7	16
Λαχανίδα Kale	13	30
Καρότο	6	15
Πατάτα	6	15
Είδος λάχανου (kohlrabi)	13	30
Μαρούλι	4	10
Πράσο	17	40
Πιπεριές πράσινες	4	10
Πιπεριές κόκκινες	6	15
Ραπανάκια	4	10
Ραβέντι (Rhubarb)	2	5
Λαχανάκια Βρυξελλών	25	60
Παντζάρι	8	20
Κόκκινο λάχανο	17	40
Αγγούρι	2	6
Οξαλίδα (ξινολάπατο)	23	55
Ξυνολάχανο	8	20
Λαγόχορτο (σκούλι)	29	70
Σέλινο	13	30
Σπαράγγι	10	25
Σπανάκι	21	50
Ντομάτα	4	10
Καρμπολάχανο	17	40
Κολοκύθι	8	20
Κρεμμύδι	4	9
ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ (100 gr)	ΠΟΥΡΙΝΕΣ	ΟΥΡΙΚΟ
Γάλα	0	0
Γιαούρτι απλό	0	0
Τυρί λευκό κρεμώδες	0	0
Τυρί καμαμπέρ	13	30
Τυρί Emmentaler	4	10
Φρέσκο τυρί	0	0
Τυρί κρεμώδες με ανθόγαλα	5	13
Τυρί Gouda	7	16