

# Daftar Kandungan Purin dalam Makanan

February 25, 2011

KATEGORI	MAKANAN	ANJURAN
<b><u>KELOMPOK 1</u></b> Kandungan Purin Tinggi (100-1000 mg/100 g)	<b>Otak</b> <b>Hati</b> <b>Jantung</b> <b>Ginjal</b> <b>Jeroan</b> <b>Ekstrak Daging / Kaldu</b> <b>Daging Bebek</b> <b>Ikan Sarden</b> <b>Makarel</b> <b>Kerang</b>	<b>Sebaiknya dihindari</b>
<b><u>KELOMPOK 2</u></b> Kandungan Purin Sedang (9-100 mg/100 g)	Daging Sapi dan Ikan (Kecuali yang terdapat dalam kelompok 1)  Ayam Udang Tahu Tempe Asparagus Bayam Daun Singkong Kangkung Daun dan Biji Melinjo	Boleh di konsumsi Tidak berlebihan/ dibatasi
<b><u>KELOMPOK 3</u></b> Kandungan Purin Rendah	Nasi Ubi Singkong Jagung Roti Mie / Bihun Cake / Kue Kering Puding Susu Keju Telur Sayuran dan Buah (kecuali sayuran dalam kelompok 2)	Boleh dikonsumsi setiap hari

Sumber : Penuntun Diet, Instalasi Gizi RSCM dan asosiasi Dietisien Indonesia

<http://www.metris-community.com/daftar-kandungan-purin-dalam-makanan/>