

# Teneur en purine des viandes et poissons

Votre chien souffre de calculs d'urates (ou acide urique) et vous devez impérativement être attentif à la teneur en purine des aliments que vous lui donnez. Pour vous aider voici des tableaux avec le taux de purine des divers morceaux de différentes viandes et poissons.

Les aliments sont classés en 5 catégories :

**1 : très faible - moins de 50 mg/100 g (moins de 350  $\mu$ mol/100 g)**

**2 : faible - entre 50-100 mg/100 g (350-700  $\mu$ mol/100 g)**

**3 : modéré - entre 100-200 mg/100 g (700-1400  $\mu$ mol/100 g)**

**4: élevé - entre 200-300 mg/100 g (1400-2050  $\mu$ mol/100 g)**

**5 : très élevé - plus de 300 mg/100 g (plus de 2050  $\mu$ mol/100 g).**

<b>BOEUF</b>	<b>Purines Totales mg /100 g</b>	<b>Acide Urique mg /100 g</b>	<b>Catégorie</b>
<b>Filet</b>	<b>98,4</b>	<b>119,4</b>	<b>2</b>
<b>Jarret</b>	<b>106,4</b>	<b>127,8</b>	<b>3</b>
<b>Faux filet</b>	<b>90,2</b>	<b>109,3</b>	<b>2</b>
<b>Épaule</b>	<b>104</b>	<b>126,1</b>	<b>3</b>
<b>Poitrine</b>	<b>79,2</b>	<b>95,8</b>	<b>2</b>
<b>Côte</b>	<b>74,2</b>	<b>89,1</b>	<b>2</b>
<b>Plat de côte</b>	<b>77,4</b>	<b>92,5</b>	<b>2</b>
<b>Rumsteak</b>	<b>135,2</b>	<b>162,4</b>	<b>3</b>
<b>Cœur</b>	<b>185</b>	<b>223,6</b>	<b>3</b>
<b>Rognon</b>	<b>174,2</b>	<b>203,4</b>	<b>3</b>
<b>Foie</b>	<b>219,8</b>	<b>255,5</b>	<b>4</b>

<b>POULET</b>	<b>Purines Totales mg /100 g</b>	<b>Acide Urique mg /100 g</b>	<b>Catégorie</b>
<b>Poitrine</b>	<b>141,2</b>	<b>171,8</b>	<b>3</b>
<b>Croupion</b>	<b>68,8</b>	<b>81,6</b>	<b>2</b>
<b>Viande blanche</b>	<b>153,9</b>	<b>188,3</b>	<b>3</b>
<b>Aile</b>	<b>137,5</b>	<b>168,1</b>	<b>3</b>
<b>Patte entière</b>	<b>79,2</b>	<b>95,8</b>	<b>2</b>
<b>Gésier</b>	<b>142,9</b>	<b>169,8</b>	<b>3</b>
<b>Cœur</b>	<b>125,4</b>	<b>150</b>	<b>3</b>
<b>Foie</b>	<b>312,2</b>	<b>363,1</b>	<b>5</b>

<b>PORC</b>	<b>Purines Totales mg /100 g</b>	<b>Acide Urique mg /100 g</b>	<b>Catégorie</b>
<b>Longe</b>	<b>90</b>	<b>110,9</b>	<b>2</b>
<b>Filet mignon</b>	<b>119,7</b>	<b>146,2</b>	<b>3</b>
<b>Jarret</b>	<b>106,4</b>	<b>127,8</b>	<b>3</b>
<b>Faux filet</b>	<b>95,1</b>	<b>116</b>	<b>2</b>
<b>Épaule</b>	<b>81,4</b>	<b>99,2</b>	<b>2</b>
<b>Jarret</b>	<b>107,6</b>	<b>131,1</b>	<b>3</b>
<b>Côte</b>	<b>75,8</b>	<b>92,5</b>	<b>2</b>
<b>Plat de côte</b>	<b>90,8</b>	<b>110,9</b>	<b>2</b>
<b>Cuisse</b>	<b>113</b>	<b>137,8</b>	<b>3</b>
<b>Cœur</b>	<b>119,2</b>	<b>144,6</b>	<b>3</b>
<b>Rognon</b>	<b>195</b>	<b>232</b>	<b>3</b>
<b>Foie</b>	<b>284,8</b>	<b>331,2</b>	<b>4</b>

<b>LAPIN</b>	<b>Purines Totales mg /100 g</b>	<b>Acide Urique mg /100 g</b>	<b>Catégorie</b>
<b>Viande</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Viande + os (moyenne)</b>	<b>60</b>	<b>145</b>	<b>2</b>
<b>MOUTON</b>	<b>Purines Totales mg /100 g</b>	<b>Acide Urique mg /100 g</b>	<b>Catégorie</b>
<b>Côtelette</b>	<b>61</b>	<b>146</b>	<b>2</b>
<b>Selle</b>	<b>81</b>	<b>195</b>	<b>2</b>
<b>Viande maigre (agneau)</b>	<b>76</b>	<b>182</b>	<b>2</b>

<b>VEAU</b>	<b>Purines Totales mg /100 g</b>	<b>Acide Urique mg /100 g</b>	<b>Catégorie</b>
<b>Viande maigre</b>	<b>63</b>	<b>150</b>	<b>2</b>
<b>Côtes</b>	<b>52</b>	<b>125</b>	<b>2</b>
<b>Ris</b>	<b>525</b>	<b>1260</b>	<b>5</b>
<b>Foie</b>	<b>182</b>	<b>460</b>	<b>3</b>
<b>Rognons</b>	<b>88</b>	<b>210</b>	<b>2</b>

<b>POISSONS</b>	<b>Purines Totales mg /100 g</b>	<b>Acide Urique mg /100 g</b>	<b>Catégorie</b>
<b>Flétan</b>	<b>133,4</b>	<b>163,1</b>	<b>3</b>
<b>Bonite</b>	<b>211,4</b>	<b>258,9</b>	<b>4</b>
<b>Hareng</b>	<b>139,6</b>	<b>169,8</b>	<b>3</b>
<b>Lotte</b>	<b>70</b>	<b>84,2</b>	<b>2</b>
<b>Truite arc en ciel</b>	<b>180,9</b>	<b>216,8</b>	<b>3</b>
<b>Saumon</b>	<b>119,3</b>	<b>146,2</b>	<b>3</b>
<b>Sardine</b>	<b>210,4</b>	<b>247,1</b>	<b>4</b>
<b>Maquereau</b>	<b>122,1 / 139,3</b>	<b>149,6 / 171,5</b>	<b>3</b>

<b>FRUITS DE MER</b>	<b>Purines Totales mg /100 g</b>	<b>Acide Urique mg /100 g</b>	<b>Catégorie</b>
<b>Crevette</b>	<b>61</b>	<b>147</b>	<b>2</b>
<b>Palourde</b>	<b>145,5</b>	<b>171,5</b>	<b>3</b>
<b>Poulpe</b>	<b>137,3</b>	<b>159,7</b>	<b>3</b>
<b>Huître</b>	<b>184,5</b>	<b>213,5</b>	<b>3</b>
<b>Calmar</b>	<b>160,5</b>	<b>190</b>	<b>3</b>
<b>Moule</b>	<b>154</b>	<b>370</b>	<b>3</b>
<b>Homard</b>	<b>73</b>	<b>175</b>	<b>2</b>
<b>Crabe</b>	<b>25</b>	<b>60</b>	<b>1</b>
<b>Langouste</b>	<b>102,1</b>	<b>125,1</b>	<b>2</b>

**Attention, certains compléments bien que naturels sont tout à fait contre indiqués**

<b>COMPLEMENTES</b>	<b>Purines Totales mg /100 g</b>	<b>Acide Urique mg /100 g</b>	<b>Catégorie</b>
<b>Levure de bière</b>	<b>2995,7</b>	<b>3561,5</b>	<b>5</b>
<b>Spiruline</b>	<b>1076,8</b>	<b>1268,5</b>	<b>5</b>

Sources :

<https://www.goutcure.com/purine-food-chart.html>

<https://www.dietaryfiberfood.com/purine-and-uric-acid/purines-uric-acid-in-beef-pork-chicken.php>

<https://www.dietaryfiberfood.com/purine-and-uric-acid/purines-uric-acid-fish-seafoods.php>

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/bpb/37/5/37\\_b13-00967/\\_html](https://www.jstage.jst.go.jp/article/bpb/37/5/37_b13-00967/_html)

<http://www.innatia.fr/c-regimes-equilibres-fr/a-aliments-contre-lacide-urique-2868.html>

<https://world-rabbit-science.com/WRSA-Proceedings/Congress-2008-Verona/Papers/Q0-Hernandez.pdf>