Tableau des purines : 60 aliments courants (PDF à imprimer)

Mis à jour le 21 octobre 2026 · smartgoutcare.com/fr/tableau-purines

Les **purines** sont des composés naturels présents dans presque tous les aliments. L'organisme les transforme en acide urique. Ce tableau donne les **purines totales en mg pour 100 g** d'aliment, cru sauf mention contraire (cuit, en conserve, sec). Les boissons sont en mg pour 100 mL.

Deux laboratoires, deux colonnes. Les valeurs sont des mesures issues de la base de données américaine sur les purines (USDA, 2025) et d'une grande étude de laboratoire sur les aliments courants (Kaneko et al., 2014, et sa mise à jour de 2015). Les deux laboratoires ne mesurent pas de la même façon, et les valeurs USDA sont souvent environ deux fois plus élevées pour le même aliment (blanc de poulet cru : 289 pour l'USDA, 141,2 pour Kaneko). **Comparez les aliments au sein d'une même colonne**, pas d'une colonne à l'autre. Un tiret (—) signifie que ce laboratoire n'a pas mesuré l'aliment.

Colonne Kaneko uniquement : très faible, moins de 50 · faible, 50–100 · modéré, 100–200 · élevé, 200–300 · très élevé, plus de 300

Les cinq groupes de l'étude elle-même, en mg pour 100 g. Ils ne s'appliquent qu'aux valeurs Kaneko ; les valeurs USDA ne sont pas classées.

Abats

Aliment	USDA	Étude Kaneko
Foie de volaille	—	312,2
Foie de porc	—	284,8
Foie de bœuf	—	219,8
Foie d'agneau	147	—
Rognon de bœuf	—	174,2
Foie gras (canard)	—	81,9

Viandes & charcuterie

Aliment	USDA	Étude Kaneko
Blanc de poulet	289	141,2
Bœuf haché maigre (93 %)	188,9	—
Filet de bœuf	—	98,4
Longe de porc	237,2	90,9
Agneau	127,5	93,5
Jambon blanc	250,4	74,2
Jambon cru (Parme)	—	138,3
Bacon, lard fumé (cru)	140,7	61,8
Saucisson sec, salami	215,1	120,4
Saucisse de Francfort	114,9	49,8

Poissons

Aliment	USDA	Étude Kaneko
Anchois (espèce non identifiée)	303,9–411	—
Sardines	345	210,4
Maquereau	194	—
Hareng	—	139,6
Thon en boîte	211,8	116,9
Saumon	249,9	119,3
Truite arc-en-ciel	—	180,9
Cabillaud	110,3	98,0

Fruits de mer

Aliment	USDA	Étude Kaneko
Crevettes	182,4	—
Huîtres	—	184,5
Palourdes	—	145,5
Saint-Jacques	—	76,5
Calmar, encornet	—	186,8

Produits laitiers & œufs

Aliment	USDA	Étude Kaneko
Œufs	—	0,0
Lait	—	0,0
Yaourt	—	5,2
Fromage (type non précisé)	—	5,7
Beurre	0	—

Pain, riz, pâtes & céréales

Aliment	USDA	Étude Kaneko
Pain blanc	12,2	—
Baguette	15,7	—
Riz blanc, cuit	5,9	—
Spaghetti (sec ou cuit non précisé)	6,8	—
Farine de sarrasin	—	75,9

Légumes secs (secs ou en conserve)

Aliment	USDA	Étude Kaneko
Lentilles, sèches	222	—
Haricots blancs, secs	202	—
Haricots blancs, en conserve	21,2	—
Pois chiches, secs	56	—
Pois chiches, en conserve	21,6	—
Petits pois, en conserve	72,4	18,8
Tofu (ferme)	—	31,1

Légumes & champignons

Aliment	USDA	Étude Kaneko
Épinards	—	51,4
Brocoli	—	70,0
Asperges (pointes)	—	55,3
Tomate	—	6,5
Pomme de terre	—	6,5
Champignon de Paris	—	49,5

Fruits

Aliment	USDA	Étude Kaneko
Banane	—	3,0
Fraise	—	2,1
Avocat	—	18,4

Boissons (mg pour 100 mL)

Aliment	USDA	Étude Kaneko
Bière, type courant	8,48	—
Bière brune	13,51	—
Bière sans alcool & boissons maltées	2,93	—
Vin (type non précisé)	1,19	—
Whisky	0,21	—

Notes

- Les légumes secs sont pesés secs, tels qu'achetés ; les conserves USDA sont égouttées et rincées. Les haricots en conserve ou cuits sont plus proches de ce qui arrive dans l'assiette.
- Anchois : fourchette de trois lignes USDA (cru et en conserve, États-Unis 1976 ; frais, Japon 2020). Aucune ne correspond à un anchois européen identifié.
- Bière, type courant : moyenne USDA de 38 bières du Japon et d'Europe centrale et orientale. Vin et alcools forts : échantillons du marché japonais (Kaneko et al., 2009, via l'USDA).
- Valeurs pour l'aliment tel qu'indiqué, pour 100 g. Une portion peut être plus petite ou plus grande.

Sources

1. Heydorn KC, Wu X, Garrett TJ, Kamat M, Pandey D, Vavilala S, Dwyer J, Wambogo E, Ershow AG, Thompson LD, Juraschek SP, Pehrsson PR. USDA and ODS-NIH Database for the Purine Content of Foods, Release 2.0. USDA Agricultural Research Service, Methods and Application of Food Composition Laboratory; March 2025. ars.usda.gov
2. Kaneko K, Aoyagi Y, Fukuuchi T, Inazawa K, Yamaoka N. Total purine and purine base content of common foodstuffs for facilitating nutritional therapy for gout and hyperuricemia. Biol Pharm Bull. 2014;37(5):709-721. doi:10.1248/bpb.b13-00967
3. Kaneko K, Fukuuchi T, Inazawa K, Yamaoka N, Fujimori S. 食品中プリン体含量および塩基別含有率の比較 [Comparison of purine content and purine base ratios in foods]. Gout and Nucleic Acid Metabolism (痛風と核酸代謝). 2015;39(1):7-21 (pages 7-22 of issue PDF). doi:10.6032/gnam.39.7

Information alimentaire, pas un avis médical. Ce tableau donne une information générale sur l'alimentation. Ce n'est pas un avis médical et il ne remplace pas votre médecin ou votre diététicien, qui connaissent votre situation et votre traitement.

Comment ce tableau a été réalisé. Recherché et rédigé avec l'aide de l'IA, vérifié chiffre par chiffre à partir des sources citées ci-dessus, et relu par Fabien Martin.