

食物之普林含量分類表

食物類別	第一組（低普林組）✓ 每 100 公克 含 0~25 毫克普林	第二組（中普林組） 每 100 公克 含 25~150 毫克普林	第三組（高普林組）✗ 每 100 公克 含 150~1,000 毫克普林
肉魚豆蛋奶類	1.各種奶類及乳製品（冰淇淋、起司等） 2.各種蛋類。 3.豬血、海參、海哲皮。	1.瘦豬肉、雞肉、牛肉、羊肉。 2.黑鯛、草魚、鯉魚、紅鰻、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、旗魚。 3.烏賊、蝦、螃蟹、魚刺、魚丸、蚵仔、鮑魚。 4.綠豆、紅豆、花豆、豆腐、豆干、豆包、豆漿等。 5.雞心、雞胗、鴨腸、豬腰、豬肚、豬腦。	1.雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝。 2.白鰻魚、鰻魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、吻仔魚。 3.小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、干貝、蚌蛤。 4.小魚干、扁魚干。
蔬菜類	1.葉菜類（白菜、莧菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、花椰菜、韭菜、韭黃、菠菜） 2.瓜類（苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子） 3.胡蘿蔔、蘿蔔、青椒、洋蔥、蕃茄、馬鈴薯、甘藷、芋頭。 4.木耳、綠豆芽、醃菜頭。	1.青江菜、茼蒿菜、九層塔 2.四季豆、皇帝豆、豌豆。 3.洋菇、海帶、筍干、金針、銀耳、鮑魚菇。	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。
主食類	米、麵粉、米粉、冬粉、通心粉、麥片、玉米		
油脂類	各種植物油及動物油 （宜用植物油烹調）		
水果類	各種水果		
其他	瓜子、葡萄乾、龍眼乾、糖果、蜂蜜、果凍	花生、腰果、栗子、蓮子、杏仁、枸杞	肉汁、濃肉湯、雞精、酵母粉