

Bedarf essentieller Aminosäuren



In der nachfolgenden Tabelle finden Sie den Tagesbedarf an essentiellen Aminosäuren pro Kilogramm Körpergewicht. Als Beispiel finden Sie in der dritten Spalte den Bedarf eines Menschen mit 60 kg Körpergewicht. Darunter zählen wir beispielhaft einige Lebensmittel und deren Gehalt der jeweiligen Aminosäure auf. Obwohl wir die pflanzenbasierte Ernährung empfehlen, finden Sie immer auch das eine oder andere tierische Lebensmittel aufgeführt – einfach nur zum Vergleich.

Beachten Sie, dass der Aminosäuregehalt bei den Lebensmitteln pro 100 g angegeben wurde, dass Sie von manchen Lebensmitteln wie Nüssen und Kernen aber nur kleine Portionen zu sich nehmen, während Sie von anderen womöglich mehr als 100 g essen.

Aminosäure	Durchschnittlicher Tagesbedarf einer erwachsenen Person <i>pro kg Körpergewicht</i>		Bedarf bei 60 kg Körpergewicht
Isoleucin	20 mg		1200 mg
<i>Gehalt in Lebensmitteln pro 100 g</i>			
Kürbiskerne	1640 mg	Haselnüsse	538 mg
Hähnchenbrust, gebraten	1306 mg	Vollkorn-Weizenmehl	450 mg
Seitan	860 mg	Linsen, gegart	395 mg
Tofu	789 mg	Kuhmilch, vollfett	188 mg
Haferflocken	610 mg	Naturreis, gegart	120 mg
Leucin	39 mg		2340 mg
<i>Gehalt in Lebensmitteln pro 100 g</i>			
Kürbiskerne	2757 mg	Vollkorn-Dinkelmehl	1023 mg
Rindssteak, gegart	2525 mg	Linsen, gegart	632 mg
Thunfisch, gegart	1561 mg	Kichererbsen, gegart	569 mg
Seitan	1465 mg	Erbsen, gegart	431 mg
Tofu	1184 mg	Sojadrink	260 mg
Haferflocken	1130 mg		
Lysin	30 mg		1800 mg
<i>Gehalt in Lebensmitteln pro 100 g</i>			
Kürbiskerne	2385 mg	Linsen, gegart	614 mg
Lachs, geräuchert	1794 mg	Haferflocken	500 mg
Tofu	789 mg	Quinoa, gegart	290 mg
Amaranth, roh	747 mg	Sojadrink	220 mg
Cashewkerne	646 mg	Brokkoli, gegart	148 mg
Methionin + Cystein	15 mg		960 mg
<i>Gehalt in Lebensmitteln pro 100 g</i>			
Methionin:		Cystein:	
Schinken, gekocht	610 mg	Cashewkerne	500 mg
Quark (40 % Fett)	340 mg	Paranüsse	480 mg
Cashewkerne	330 mg	Dinkelmehl	470 mg
Kichererbsen	260 mg	Seezunge	420 mg
Hirse	250 mg	Haferflocken	390 mg
Haferflocken	240 mg	Steinpilze	290 mg
Dinkelmehl	230 mg	Limabohnen	280 mg
Mu-Err-Pilze	190 mg	Linsen	250 mg
Naturreis	170 mg	Weizenvollkornbrot	160 mg
Roggenvollkornbrot	100 mg	Hirse	150 mg

Bedarf essentieller Aminosäuren



Aminosäure	Durchschnittlicher Tagesbedarf einer erwachsenen Person pro kg Körpergewicht	Bedarf bei 60 kg Körpergewicht
Phenylalanin + Tyrosin	25 mg	1500 mg
<i>Gehalt in Lebensmitteln pro 100 g</i>		
Phenylalanin:		
Erdnüsse	1540 mg	
Linsen	1400 mg	
Camembert (50 % Fett)	1110 mg	
Haferflocken	780 mg	
Dinkelmehl	760 mg	
Walnüsse	660 mg	
Hirse	190 mg	
Grünkohl	140 mg	
Brokkoli	120 mg	
Avocado	111 mg	
Tyrosin:		
Brie (50 % Fett)		1270 mg
Erbsen		1220 mg
Erdnüsse		1190 mg
Mandeln		620 mg
Haferflocken		570 mg
Gerste		390 mg
Vollkorn-Weizenmehl		370 mg
Grünkohl		180 mg
Threonin	15 mg	900 mg
<i>Gehalt in Lebensmitteln pro 100 g</i>		
Kürbiskerne	1156 mg	
Schinken gekocht	1130 mg	
Tofu	757 mg	
Cashewkerne	700 mg	
Mu-Err-Pilze	640 mg	
Haferflocken	530 mg	
Seitan	525 mg	
Linsen gegart	351 mg	
Roggenvollkornbrot		290 mg
Kichererbsen gegart		297 mg
Quinoa gekocht		199 mg
Sojadrink		130 mg
Spinat gegart		126 mg
Quinoa gekocht		199 mg
Sojadrink		130 mg
Tryptophan	4 mg	240 mg
<i>Gehalt in Lebensmitteln pro 100 g</i>		
Kürbiskerne	559 mg	
Cashewkerne	339 mg	
Thunfisch, gegart	300 mg	
Seitan	214 mg	
Tofu	205 mg	
Haferflocken		190 mg
Amaranth, roh		181 mg
Vollkorn-Dinkelmehl		180 mg
Erbsen gegart		69 mg
Valin	26 mg	1560 mg
<i>Gehalt in Lebensmitteln pro 100 g</i>		
Ei	1050 mg	
Seitan	888 mg	
Tofu	868 mg	
Haferflocken	810 mg	
Amaranth, roh	679 mg	
Vollkorn-Dinkelmehl	653 mg	
Linsen, gegart	474 mg	
Erbsen, gegart		357 mg
Roggenvollkornbrot		314 mg
Kidneybohnen, gegart		278 mg
Buchweizen, gegart		177 mg
Sojadrink		170 mg
Spinat, gegart		161 mg
Brokkoli, gegart		151 mg
Histidin	10 mg	600 mg
<i>Gehalt in Lebensmitteln pro 100 g</i>		
Kochschinken	977 mg	
Kürbiskerne	857 mg	
Erdnüsse	710 mg	
Seitan	431 mg	
Amaranth, roh	389 mg	
Tofu	347 mg	
Haferflocken		300 mg
Roggenvollkornbrot		220 mg
Linsen, gegart		211 mg
Erbsen, gegart		204 mg
Kichererbsen, gegart		204 mg
Kidneybohnen, gegart		169 mg

Quellen: Nährwertrechner, abgerufen am: 01.09.2022; Vitalstofflexikon, abgerufen am: 01.09.2022.