

## Vegane Lebensmittel mit L-Carnitin

Lebensmittel	L-Carnitin-Gehalt pro 100 g oder pro angegebener Menge
Tempeh	19 mg*
Austernpilze	5 mg
Kartoffeln	2,4 mg
Linsen	2,1 mg
Champignons	2 mg
Avocado (1 mittelgrosse)	2 mg
Süsskartoffel	1 mg
Rosinen	1 mg
Mandeln	0,65 mg
Vollkornbrot	0,4 mg

*\*Diese Angabe bezieht sich auf ½ Tasse und liess sich durch weitere Quellen nicht mehr bestätigen, so dass der L-Carnitin-Gehalt pro 100 g Tempeh auch niedriger sein könnte.*