

Lebensmittel mit Phytinsäure

Lebensmittel	Gehalt an Phytinsäure pro 100 g Trockenmasse
Getreide	
Weizen	400 - 1400 mg
Weizenkleie	2100 - 7300 mg
Vollkornweizenmehl	2220 mg
Auszugsweizenmehl	400 mg
Weizenpasta mit Vollkornanteil, gekocht	400 mg
Mais	720 - 2220 mg
Hirse	180 - 1670 mg
Hafer	420 - 1160 mg
Haferflocken	640 mg
Gerste	180 - 1160 mg
Vollkornreis	1270 - 2160 mg
Polierter Reis	120 - 370 mg
Hülsenfrüchte	
Erdnuss	170 - 4470 mg
Bohnen	610 - 2380 mg
Sojabohnen	1000 - 2220 mg
Tofu	100 - 2900 mg
Kichererbsen	280 - 1600 mg
Linsen	270 - 1510 mg
Erbsen	220 - 1220 mg
Nüsse und Mandeln	
Mandeln	350 - 9420 mg
Walnüsse	200 - 6690 mg
Cashews	190 - 4980 mg
Haselnüsse	230 - 920 mg
Ölsaaten	
Sesamsamen	1640 - 5360 mg
Leinsamen	2150 - 3690 mg
Rapssamen	2500 mg

Hinweis: Der Gehalt an Phytinsäure bezieht sich in obiger Tabelle auf die Trockenmasse der Lebensmittel. Würde man den Wassergehalt berücksichtigen, also den Gehalt pro Gesamtmasse angeben, dann wäre der Phytinsäuregehalt etwas geringer. Da die genannten Lebensmittel im Allgemeinen keinen hohen Wassergehalt aufweisen, ist dies jedoch nur eine geringfügige Änderung.