

Phytoöstrogene in Lebensmitteln

Lebensmittel	Gesamtgehalt an Isoflavonen in mg/100 g	Gehalt an Daidzein in mg/100 g	Gehalt an Genistein in mg/100 g
Sojabohnen, ausgereift, grün, roh	128,83 <i>*100,93 - 186,76</i>	61,7	60,07
Sojabohnen, gekocht	65,11 <i>22,66 - 128,2</i>	36,76	31,26
Sojamehl, texturiert	172,55 <i>*68,6 - 295,55</i>	67,69	89,42
Sojadrink	7,85 <i>*2,8 - 11,22</i>	2,75	5,1
Sojajoghurt	33,17 <i>*10,23 - 70,1</i>	13,77	16,59
Tempeh	60,61 <i>*6,88 - 179,2</i>	22,66	36,15
Tofu, fest, gekocht	22,05 <i>*11,15 - 27,12</i>	10,26	10,83
Kichererbsen, roh	0,38 <i>*0 - 1,06</i>	0,23	0,06
Kichererbsen, gekocht	0,02	0	0,02
Linsen, roh	0,06	0,01	0,05
Erdnuss, roh	0,26 <i>*0,02 - 0,39</i>	0,02	0,24

**Die Spannweite an Isoflavonen vom geringsten zum höchsten gemessenen Wert, sofern mehrere Studien existieren.*