

Die wichtigsten Lycopinquellen

Lebensmittel	Lycopin pro 100 g
Getrocknete Tomaten	45 mg
Tomatenmark	29,3 mg
Tomatenketchup	17 mg
Tomatensaft	9,3 mg
Wassermelone	4,5 mg
Frische rohe Tomate	3 mg
Papaya	2,0 mg
Rosa Grapefruit	1,5 mg

Quelle: USDA Food Composition Databases