

Leucingehalt in Lebensmitteln

(angegeben in mg pro 100 g Lebensmittel)

Leucin ist eine essentielle Aminosäure und wichtig für den Erhalt und Aufbau von Muskelgewebe. Es unterstützt den Proteinaufbau in Muskulatur und Leber, hemmt den Abbau von Muskelprotein und unterstützt Heilungsprozesse.

Die ideale Leucinmenge zur maximalen Muskelstimulation im Alter beträgt 5g (5000 mg)/Tag.

Getreideprodukte	
Roggenvollkornbrot	530
Weizenvollkornbrot	530
Knäckebrot	630
Buchweizen	660
Roggen	670
Roggenvollkornmehl	780
Weizenvollkornmehl	860
Weizen	920
Eierteigwaren	1010
Hafer	1020
Dinkelmehl	1023
Haferflocken	1130
Cornflakes	1240
Hirse	1350

Hülsenfrüchte	
Kichererbsen	1460
Linzen	2110
Mungobohnen	2220
Bohnen, weiss	2260
Erbsen	2340
Sojabohnen	2840

Gemüse/Salate	
Karotte	42
Paprika	45
Rotkohl	61
Meerrettich	72
Sellerie	75
Kohlrabi	78
Kartoffel	140
Blumenkohl	170
Spinat	190
Grünkohl	250

Obst	
Weintraube	15
Apfel	16
Pfirsich	28
Erdbeere	44
Banane	85
Avocado	197

Nüsse/Ölsamen	
Haselnüsse	890
Walnüsse	1140
Cashewkerne	1440
Mandeln	1460
Erdnüsse	2030

Milch/Milchprodukte/Ei	
Molke	96
Schlagrahm, 30 % Fett	240
Rahm, 10 % Fett	310
Magermilch	340
Kuhmilch, 3,5 % Fett	350
Buttermilch	350
Joghurt, 3,5 % Fett	410
Kondensmilch, 7,5 % Fett	720
Hühnerei	1260
Magerquark	1390
Frischkäse, 50 % Fett	1400
Brie, 50 % Fett	2050
Camembert, 30 % Fett	2250
Gouda, 45 % Fett	2620
Edamer, 30 % Fett	2680
Parmesan, 36,6 % Fett	3500

Fleisch/Geflügel/Wurstwaren	
«Wienerli»	957
Mettwurst	1100
Leberwurst	1330
Salami	1510
Lamm	1690
Grillhähnchen	1780
Kalbfleisch	1890
«Rippli»	1910
Schweinefleisch	1920
Rindfleisch	1950
Pouletbrust	1980
Rinderleber	1990
Schweineleber	2120

Fisch	
Moules	760
Zander	1410
Scholle	1600
Hummer	1650
Seezunge	1660
Schellfisch	1660
Kabeljau	1690
Hering	1750
Lachs	1770
Forelle	1780
Rotbarsch	1780
Makrele	1800
Sardine	1870
Heilbutt	1940
Garnele	1970
Rochen	2100
Thunfisch	2170

Diverses	
Bäckerhefe	1300

Fett gedruckt: besonders reich an Leucin!

Quelle: DocMedicus: <http://www.vitalstoff-lexikon.de/Aminosaeuren/Leucin/Lebensmittel.html>

RWK/April 2019