



Michael Schlimpen

Heilpraktiker

Aminosäuren

Hier ist eine Liste pflanzlicher Eiweißquellen, sortiert nach ihrem Aminosäuregehalt.

1. Sojaprodukte

- Tofu: Hoher Gehalt an Lysin, Methionin und Leucin.
- Tempeh: Enthält alle essenziellen Aminosäuren.
- Edamame: Reich an Lysin, Tryptophan und Threonin.

2. Hülsenfrüchte

- Linsen: Guter Gehalt an Leucin und Lysin.
- Kichererbsen: Lysinreich, aber wenig Methionin.
- Schwarze Bohnen: Lysin- und Histidinreich.

3. Vollkorngetreide

- Quinoa: Vollständiges Aminosäureprofil, reich an Methionin.
- Haferflocken: Reich an Lysin und Threonin.
- Buchweizen: Guter Gehalt an Leucin und Tryptophan.

4. Samen

- Chiasamen: Hoher Gehalt an Methionin und Cystein.
- Hanfsamen: Vollständiges Aminosäureprofil, reich an Arginin.
- Sonnenblumenkerne: Guter Gehalt an Lysin und Tryptophan.

5. Nüsse

- Mandeln: Guter Gehalt an Leucin und Tryptophan.
- Walnüsse: Enthalten Tryptophan und Arginin.
- Cashews: Arginin- und Leucinreich.



Michael Schlimpen

Heilpraktiker

6. Gemüse

- Spinat: Reich an Lysin und Tryptophan.
- Brokkoli: Gute Quelle für Leucin und Valin.
- Kartoffeln: Hoher Lysin- und Threoninanteil.

7. Pseudogetreide

- Amaranth: Vollständiges Aminosäureprofil, besonders Methionin und Lysin.
- Teff: Guter Gehalt an Lysin und Tryptophan.

8. Algen

- Spirulina: Höchster Proteingehalt unter pflanzlichen Quellen, reich an Lysin und Methionin.
- Chlorella: Vollständiges Aminosäureprofil.

9. Pilze

- Champignons: Enthalten Lysin und Leucin.
- Shiitake: Gute Quelle für Threonin und Valin