

Isoleucin - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

L-Isoleucin essentiell

Ohne Isoleucin läuft auch die Verwertung der anderen Aminosäuren schleppender, Muskeln werden abgebaut, und Lustlosigkeit tritt auf. Diese Aminosäure sorgt für die Produktion von bestimmten Botenstoffen im Gehirn, welche gegen Stress resistenter machen.

Vorkommen:

Parmesan, Kartoffeln, Vollkornbrot

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:

Sport, Immunschwäche, Stress, Burn-out Syndrom, Gedächtnisstörungen.

Therapeutische Menge:

0,5 - 2 g pro Tag

Nahrungsmittel (pro 100g)	Energie kcal	Energie kj	Isoleucin mg
---------------------------	--------------	------------	--------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

P=pflanzlich T=tierisch F=Fische/Meeresfrüchte/Muscheln

Mittlerer Isoleucin Gehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 991mg

Mittlerer Isoleucin Gehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 1082mg

Mittlerer Isoleucin Gehalt in pflanzlicher Nahrung: 416mg

F	Stockfisch	339	1439	4'020.0
F	Rochen	94	397	1'550.0
F	Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	1'470.0
F	Seelachs, Alaska	74	314	1'390.0
F	Lengfisch	81	345	1'320.0
F	Heilbutt weiss	95	401	1'270.0
F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	1'270.0
F	Thunfisch	226	939	1'210.0
F	Sardine	118	498	1'190.0
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	1'180.0
F	Thunfisch in Öl	283	1178	1'170.0
F	Lachs. Salm	202	842	1'160.0
F	Hering, Ostsee	155	648	1'150.0
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	1'140.0
F	Köhler. Seelachs	81	344	1'140.0
F	Scholle	86	361	1'140.0
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	1'120.0
F	Katfisch. Steinbeisser	81	343	1'110.0
F	Meeräsche	120	506	1'090.0
F	Makrele	182	758	1'090.0
F	Schellfisch	77	327	1'090.0
F	Forelle	102	431	1'070.0
F	Bückling	224	934	1'060.0
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	1'050.0
F	Hering, Atlantik	233	968	1'040.0
F	Limande	78	329	1'040.0
F	Lachs in Dosen	165	689	1'030.0
F	Karpfen	115	484	1'000.0
F	Salzhering. Pökelhering	218	906	1'000.0
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	990.0
F	Hecht	82	346	950.0
F	Aal	281	1162	920.0
F	Seezunge	83	349	920.0
F	Flunder	72	306	920.0
F	Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	870.0
F	Zander	83	352	860.0
F	Aal. geräuchert	329	1363	860.0
F	Brathering	204	848	850.0
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	830.0
F	Hummer	81	341	790.0

F	Languste	84	355	760.0
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	580.0
F	Auster	66	279	540.0
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	470.0
F	Rotkappe	13	54	30.0
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	2'490.0
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	2'170.0
P	Sonnenblumenkernmehl	386	1628	2'050.0
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	1'900.0
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	1'880.0
P	Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	1'850.0
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	1'780.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	1'660.0
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	1'490.0
P	Gelatine	338	1435	1'370.0
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	1'370.0
P	Weizenkeime	312	1313	1'320.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	1'290.0
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	1'270.0
P	Erdnuss	564	2337	1'230.0
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	1'230.0
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1'230.0
P	Erdnusspaste	619	2569	1'230.0
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	1'190.0
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	1'160.0
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	1'140.0
P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	950.0
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	930.0
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	890.0
P	Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	880.0
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	770.0
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	770.0
P	Quinoa. Reismelde	334	1414	715.0
P	Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	683.0
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	670.0
P	Hafergrütze	340	1437	666.0
P	Hafermehl	391	1654	643.0
P	Haferflocken	348	1469	610.0
P	Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	580.0
P	Paranuss	670	2764	560.0
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	560.0
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	560.0
P	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	560.0
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	555.0
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	550.0
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	540.0
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	540.0
P	Eierteigwaren	354	1501	530.0
P	Buchweizenmehl	351	1487	520.0
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	520.0
P	Fenchel. Blatt	24	100	515.0
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	490.0
P	Zwieback. eifrei	368	1558	490.0

P	Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	490.0
P	Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	480.0
P	Brötchen. Semmel	272	1155	480.0
P	Weizenmehl. Typ 405	332	1409	460.0
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	460.0
P	Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	450.0
P	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	450.0
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	430.0
P	Weizenmehl. Typ 550	332	1408	430.0
P	Grahambrot	199	845	430.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	420.0
P	Gerstengraupen	335	1422	410.0
P	Knäckebrötchen. aus Roggen	315	1335	400.0
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	390.0
P	Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	390.0
P	Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	390.0
P	Triticale	326	1384	380.0
P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	380.0
P	Gerstengrütze	310	1314	370.0
P	Maismehl	324	1372	359.0
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	340.0
P	Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	340.0
P	Giersch. Geissfuss	39	166	340.0
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	330.0
P	Reismehl	351	1491	330.0
P	Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	330.0
P	Malve, wild, Blatt	37	157	328.0
P	Roggenmehl, Typ 997	309	1312	320.0
P	Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	320.0
P	Roggenvollkornbrot	193	818	320.0
P	Weizenvollkornbrot	199	844	320.0
P	Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	300.0
P	Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	290.0
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	290.0
P	Buchweizengrütze	335	1421	290.0
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	280.0
P	Guter Heinrich	38	161	277.0
P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	270.0
P	Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	270.0
P	Roggenbrot	217	921	260.0
P	Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	250.0
P	Brennessel	40	170	247.0
P	Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	230.0
P	Taubnessel. weiss	30	128	223.0
P	Petersilienblatt	50	214	215.0
P	Steinpilz, getrocknet	124	523	210.0
P	Knoblauch	139	590	210.0
P	Rosenkohl	36	152	210.0
P	Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	200.0
P	Kokosnuss	363	1498	200.0
P	Breitwegerich	24	103	167.0
P	Löwenzahnblätter	27	112	165.0
P	Spitzwegerich	19	79	163.0

P	Trüffel	27	113	160.0
P	Grünkohl	37	154	140.0
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	140.0
P	Feige. getrocknet	250	1059	140.0
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	130.0
P	Broccoli	29	121	130.0
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	130.0
P	Reizker	14	59	130.0
P	Gartenmelde	20	86	122.0
P	Spinat	17	70	120.0
P	Avocado	221	909	110.0
P	Austernpilz. Austernseitling	12	49	110.0
P	Blumenkohl	23	95	110.0
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	110.0
P	Champignon. frisch	16	67	110.0
P	Wiesenbocksbart	17	71	104.0
P	Wirsing	26	108	100.0
P	Spinat, in Dose	15	62	100.0
P	Kartoffel	70	298	100.0
P	Champignon, in Dose	14	59	94.0
P	Mangold	14	59	90.0
P	Petersilienwurzel	40	169	90.0
P	Kohlrabi	24	104	90.0
P	Bambussprossen	17	73	84.0
P	Vogelmiere	7	30	77.0
P	Porree. Lauch	25	105	75.0
P	Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	72.0
P	Spargel	18	75	70.0
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	70.0
P	Kopfsalat	11	48	70.0
P	Spargel, in Dose	16	67	69.0
P	Aubergine	17	73	65.0
P	Meerrettich	63	267	60.0
P	Dattel. getrocknet	276	1174	60.0
P	Pfirsich, in Dose	63	269	55.0
P	Sellerieknolle	18	77	50.0
P	Pastinake	59	249	50.0
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	50.0
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	45.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	45.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	45.0
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	45.0
P	Paprikaschote. grün	19	79	45.0
P	Möhre. Karotte	26	109	45.0
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	40.0
P	Banane	88	376	40.0
P	Kürbis	24	103	40.0
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	39.0
P	Tomaten, in Dose	18	77	34.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	30.0
P	Birkenpilz	18	76	30.0
P	Tomate	17	74	25.0
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	22.0

P	Orange, Apfelsine	42	180	20.0
P	Erdbeere	32	136	19.0
P	Zwiebel	28	117	19.0
P	Gurke	12	52	19.0
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	19.0
P	Mandarine	46	195	19.0
P	Zitrone	36	152	19.0
P	Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	18.0
P	Rhabarber	13	56	17.0
P	Kirsche. süss	63	266	16.0
P	Pfirsich	42	176	13.0
P	Apfel	54	228	10.0
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	10.0
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	10.0
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	7.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	5.0
P	Apfelsaft	48	204	2.0
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	5'410.0
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	3'220.0
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	2'280.0
T	Trockenmagermilch	358	1519	2'240.0
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	2'130.0
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	1'930.0
T	Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	1'860.0
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	1'810.0
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	1'790.0
T	Tilsiter. 30% Fett	272	1135	1'720.0
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	1'660.0
T	Trockenvollmilch	482	2015	1'610.0
T	Camembert. 40% fett	275	1144	1'520.0
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	1'520.0
T	Huhn. Leber	136	570	1'510.0
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	1'490.0
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	1'490.0
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	1'480.0
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	1'430.0
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	1'410.0
T	Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	1'400.0
T	Ziegenkäse	281	1166	1'400.0
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	1'340.0
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	1'340.0
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	1'340.0
T	Camembert. 30% Fett	216	902	1'340.0
T	Schwein, Leber	129	543	1'340.0
T	Roquefort	362	1500	1'300.0
T	Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	1'290.0
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	1'290.0
T	Huhn. Brathuhn	166	694	1'290.0
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	1'280.0
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	1'270.0
T	Schweinefleisch. Filet	106	448	1'270.0
T	Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	1'250.0
T	Rind, Unterschale	114	483	1'250.0

T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	1'250.0
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	1'240.0
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	1'240.0
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	1'230.0
T	Schweinehackfleisch	279	1156	1'230.0
T	Rindfleisch. Filet	121	508	1'220.0
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	1'220.0
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	1'220.0
T	Hammelfleisch. Filet	112	473	1'210.0
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	1'210.0
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	1'200.0
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	1'190.0
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	1'180.0
T	Truthahn. Jungtier	151	632	1'180.0
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	1'170.0
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	1'170.0
T	Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	1'160.0
T	Rind, Herz	121	508	1'160.0
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	1'160.0
T	Rind, Leber	131	552	1'150.0
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	1'150.0
T	Schweineschinken, in Dosen	177	739	1'120.0
T	Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	1'110.0
T	Hammelfleisch. Lende	194	806	1'110.0
T	Butterkäse. 50% Fett	344	1424	1'100.0
T	Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	1'100.0
T	Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	1'090.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	1'090.0
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	1'080.0
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	1'080.0
T	Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	1'080.0
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	1'070.0
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	1'060.0
T	Corned Beef. deutsch	141	591	1'060.0
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	1'060.0
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	1'050.0
T	Pferdefleisch	108	457	1'050.0
T	Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	1'050.0
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	1'030.0
T	Rind, Niere	113	472	1'020.0
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	1'020.0
T	Schwein. Bauch	261	1083	1'020.0
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	1'010.0
T	Salami. deutsche	402	1662	1'010.0
T	Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	1'010.0
T	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	1'000.0
T	Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	990.0
T	Schweinebauch. geräuchert	372	1538	990.0
T	Huhn. Suppenhuhn	257	1066	980.0
T	Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	970.0
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	970.0
T	Hammelfleisch. Milz	108	454	940.0
T	Ente	227	944	940.0

T	Schwein. Herz	91	384	930.0
T	Schwein. Milz	102	426	930.0
T	Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	930.0
T	Ei. Hühnererei. Gesamtinhalt	156	648	930.0
T	Schwein. Niere	102	428	910.0
T	Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	890.0
T	Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	890.0
T	Hammelfleisch. Lunge	94	398	880.0
T	Huhn. Herz	121	509	880.0
T	Hammelfleisch. Niere	93	392	870.0
T	Rind, Milz	100	422	850.0
T	Kalbsleber	86	366	850.0
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	850.0
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	850.0
T	Speisequark. mager	72	305	850.0
T	Hammelfleisch. Herz	157	656	840.0
T	Schwein. Zunge	158	660	830.0
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	821.0
T	Kalbsniere	124	520	810.0
T	Kalbsherz	109	458	810.0
T	Rind, Lunge	99	415	800.0
T	Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	800.0
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	790.0
T	Kalbslunge	90	378	770.0
T	Leberwurst. grob	326	1351	770.0
T	Rind, Zunge	207	860	770.0
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	740.0
T	Ei. Hühnereweiss. Flüssigeiweiss	47	202	740.0
T	Kalbszunge	172	717	720.0
T	Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	720.0
T	Hammelfleisch. Brust	381	1573	720.0
T	Entenei, gesamt	184	766	700.0
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	700.0
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	700.0
T	Dosenwürstchen	226	934	700.0
T	Wiener Würstchen	263	1088	674.0
T	Mettwurst	390	1613	670.0
T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	650.0
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	640.0
T	Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	630.0
T	Schwein, Lunge	114	476	600.0
T	Hammelfleisch. Hirn	126	522	570.0
T	Frühstücksfleisch	287	1190	560.0
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	560.0
T	Schwein, Hirn	123	513	560.0
T	Kalbshirn	109	453	530.0
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	510.0
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	490.0
T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	490.0
T	Weinbergschnecke	62	262	403.0
T	Leberpastete	314	1300	360.0
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	330.0
T	Schafmilch	94	392	280.0

T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	240.0
T	Ziegenmilch	67	280	230.0
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	220.0
T	Milch. fettarm	201	48	220.0
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	220.0
T	Buttermilch	37	156	220.0
T	Magermilch	147	35	220.0
T	Sahnejoghurt	120	496	220.0
T	Kefir aus Vollmilch	65	270	210.0
T	Sauermilch. Dickmilch	66	275	210.0
T	Büffelmilch	108	448	200.0
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	200.0
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	176.0
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	171.0
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	170.0
T	Kuhmilch, UHT	66	277	170.0
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	140.0
T	Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	60.0
T	Molke. süß	25	106	58.0
T	Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	45.0