

## Leucin - 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-Leucin essentiell**

Ohne Leucin keine Muskeln. Leucin regt die Eiweiss Synthese an, so dass Muskeln gebildet werden können. Auch für die Stabilität des Blutzuckers sorgt diese Aminosäure. Dadurch ist das Gehirn immer gleichmässig mit Zucker versorgt, den es zum Denken braucht.

**Vorkommen:**

Hülsenfrüchte, Hafer

**Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:**

Muskelaufbau, Sport, Gedächtnisschwäche, Blutzuckerschwankungen.

**Therapeutische Menge:**

0,5 - 2 g pro Tag

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

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

Mittlerer Leucin Gehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 1603mg

Mittlerer Leucin Gehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 1696mg

Mittlerer Leucin Gehalt in pflanzlicher Nahrung: 675mg

F	Stockfisch	339	1439	5'990.0
F	Hecht	82	346	2'390.0
F	Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	2'300.0
F	Thunfisch	226	939	2'170.0
F	Rochen	94	397	2'100.0
F	Lengfisch	81	345	2'090.0
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	1'970.0
F	Meeräsche	120	506	1'950.0
F	Heilbutt weiss	95	401	1'940.0
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	1'910.0
F	Sardine	118	498	1'870.0
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	1'800.0
F	Makrele	182	758	1'800.0
F	Forelle	102	431	1'780.0
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	1'780.0
F	Lachs. Salm	202	842	1'770.0
F	Köhler. Seelachs	81	344	1'750.0
F	Hering, Atlantik	233	968	1'750.0
F	Thunfisch in Öl	283	1178	1'740.0
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	1'690.0
F	Bückling	224	934	1'690.0
F	Karpfen	115	484	1'680.0
F	Limande	78	329	1'680.0
F	Aal	281	1162	1'670.0
F	Schellfisch	77	327	1'660.0
F	Seezunge	83	349	1'660.0
F	Hummer	81	341	1'650.0
F	Seelachs, Alaska	74	314	1'610.0
F	Flunder	72	306	1'600.0
F	Scholle	86	361	1'600.0
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	1'580.0
F	Lachs in Dosen	165	689	1'540.0
F	Salzhering. Pökelerhing	218	906	1'500.0
F	Hering, Ostsee	155	648	1'450.0
F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	1'440.0
F	Katfisch. Steinbeisser	81	343	1'430.0
F	Zander	83	352	1'410.0
F	Aal. geräuchert	329	1363	1'410.0
F	Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	1'310.0
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	1'310.0

F	Brathering	204	848	1'270.0
F	Languste	84	355	880.0
F	Auster	66	279	820.0
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	760.0
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	760.0
F	Rotkappe	13	54	110.0
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	3'350.0
P	Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	3'210.0
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	2'880.0
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	2'840.0
P	Sonnenblumenkernmehl	386	1628	2'790.0
P	Gelatine	338	1435	2'740.0
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	2'340.0
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	2'260.0
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	2'220.0
P	Weizenkeime	312	1313	2'170.0
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	2'110.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	2'110.0
P	Erdnuss	564	2337	2'030.0
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	2'030.0
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1'960.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	1'900.0
P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	1'880.0
P	Erdnusspaste	619	2569	1'820.0
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	1'710.0
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	1'540.0
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	1'460.0
P	Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	1'460.0
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	1'440.0
P	Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	1'360.0
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	1'350.0
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	1'320.0
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	1'300.0
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	1'240.0
P	Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	1'234.0
P	Hafergrütze	340	1437	1'220.0
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	1'220.0
P	Hafermehl	391	1654	1'209.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	1'200.0
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	1'140.0
P	Haferflocken	348	1469	1'130.0
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	1'120.0
P	Maismehl	324	1372	1'083.0
P	Paranuss	670	2764	1'070.0
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	1'023.0
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	1'020.0
P	Eierteigwaren	354	1501	1'010.0
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	960.0
P	Quinoa. Reismelde	334	1414	930.0
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	920.0
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	890.0
P	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	870.0
P	Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	870.0

P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	860.0
P	Steinpilz, getrocknet	124	523	840.0
P	Weizenmehl, Typ 405	332	1409	820.0
P	Zwieback, eifrei	368	1558	820.0
P	Triticale	326	1384	810.0
P	Weizenmehl, Typ 550	332	1408	810.0
P	Buchweizenmehl	351	1487	800.0
P	Gerste, ganzes Korn, entspelzt	314	1331	800.0
P	Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	780.0
P	Brötchen, Semmel	272	1155	760.0
P	Grahambrot	199	845	730.0
P	Malve, wild, Blatt	37	157	715.0
P	Reis, unpoliert, spelzfrei, Naturreis	345	1464	690.0
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	670.0
P	Roggen, ganzes Korn	293	1244	670.0
P	Buchweizen, geschältes Korn	336	1425	660.0
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	660.0
P	Gerstengraupen	335	1422	660.0
P	Reis, Weisser Reis, poliert	344	1460	660.0
P	Knäckebrötchen, aus Roggen	315	1335	630.0
P	Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	620.0
P	Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	620.0
P	Reismehl	351	1491	620.0
P	Giersch, Geissfuß	39	166	613.0
P	Gerstengrütze	310	1314	600.0
P	Kartoffelflocken, Püree, Trockenprodukt	338	1436	590.0
P	Weizenbrot, Weissbrot	237	1007	590.0
P	Roggenmehl, Typ 997	309	1312	540.0
P	Kartoffelkroketten, Trockenprodukt	324	1374	530.0
P	Roggenvollkornbrot	193	818	530.0
P	Weizenvollkornbrot	199	844	530.0
P	Guter Heinrich	38	161	511.0
P	Kartoffelstäbchen, ölgeröstet, gesalzen, Kartoffelsticks	530	2213	510.0
P	Roggenmischbrot mit Weizen, Roggen über 50%	210	892	510.0
P	Weizenmischbrot mit Roggen, über 50% Weizen	226	959	510.0
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	500.0
P	Brennnessel	40	170	474.0
P	Kartoffelknödel, gekocht, Trockenprodukt	328	1394	470.0
P	Roggenbrot	217	921	470.0
P	Buchweizengrütze	335	1421	450.0
P	Kartoffelsuppe, Trockenprodukt	320	1355	430.0
P	Taubnessel, weiss	30	128	429.0
P	Kartoffelpuffer, Trockenprodukt	320	1359	410.0
P	Trüffel	27	113	400.0
P	Kartoffelknödel, roh, Trockenprodukt	323	1373	370.0
P	Kartoffelscheiben, ölgeröstet, gesalzen, Kartoffelchips	557	2318	350.0
P	Zuckermais, Speisemais, Maiskörner roh	87	369	350.0
P	Breitwegerich	24	103	349.0
P	Spitzwegerich	19	79	318.0
P	Kokosnuss	363	1498	310.0
P	Petersilienblatt	50	214	300.0
P	Gartenmelde	20	86	296.0
P	Knoblauch	139	590	295.0

P	Löwenzahnblätter	27	112	270.0
P	Grünkohl	37	154	250.0
P	Rosenkohl	36	152	230.0
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	230.0
P	Wiesenbocksbart	17	71	211.0
P	Avocado	221	909	195.0
P	Spinat	17	70	190.0
P	Wirsing	26	108	190.0
P	Vogelmiere	7	30	174.0
P	Austernpilz. Austerseitling	12	49	170.0
P	Blumenkohl	23	95	170.0
P	Spinat, in Dose	15	62	170.0
P	Broccoli	29	121	160.0
P	Champignon, in Dose	14	59	150.0
P	Feige. getrocknet	250	1059	140.0
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	140.0
P	Kartoffel	70	298	140.0
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	140.0
P	Bambussprossen	17	73	136.0
P	Porree. Lauch	25	105	130.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	120.0
P	Champignon. frisch	16	67	120.0
P	Mangold	14	59	120.0
P	Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	120.0
P	Petersilienwurzel	40	169	115.0
P	Birkenpilz	18	76	99.0
P	Reizker	14	59	90.0
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	87.0
P	Spargel	18	75	85.0
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	85.0
P	Banane	88	376	85.0
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	83.0
P	Pfirsich, in Dose	63	269	82.0
P	Kohlrabi	24	104	80.0
P	Sellerieknolle	18	77	75.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	75.0
P	Kopfsalat	11	48	75.0
P	Aubergine	17	73	75.0
P	Pastinake	59	249	70.0
P	Meerrettich	63	267	70.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	70.0
P	Spargel, in Dose	16	67	69.0
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	60.0
P	Kürbis	24	103	60.0
P	Dattel. getrocknet	276	1174	60.0
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	56.0
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	55.0
P	Tomaten, in Dose	18	77	47.0
P	Paprikaschote. grün	19	79	45.0
P	Erdbeere	32	136	45.0
P	Möhre. Karotte	26	109	40.0
P	Zwiebel	28	117	35.0
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	31.0

P	Orange, Apfelsine	42	180	30.0
P	Pfirsich	42	176	30.0
P	Tomate	17	74	30.0
P	Rhabarber	13	56	25.0
P	Gurke	12	52	25.0
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	25.0
P	Kirsche. süss	63	266	23.0
P	Mandarine	46	195	18.0
P	Zitrone	36	152	18.0
P	Apfel	54	228	16.0
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	15.0
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	15.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	14.0
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	12.0
P	Apfelsaft	48	204	4.0
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	7'560.0
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	4'500.0
T	Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	3'530.0
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	3'500.0
T	Trockenmagermilch	358	1519	3'430.0
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	3'310.0
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	3'190.0
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	3'040.0
T	Tilsiter. 30% Fett	272	1135	2'950.0
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	2'730.0
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	2'680.0
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	2'650.0
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	2'620.0
T	Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	2'600.0
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	2'570.0
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	2'520.0
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	2'520.0
T	Trockenvollmilch	482	2015	2'470.0
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	2'450.0
T	Ziegenkäse	281	1166	2'400.0
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	2'380.0
T	Huhn. Leber	136	570	2'340.0
T	Camembert. 30% Fett	216	902	2'250.0
T	Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	2'230.0
T	Roquefort	362	1500	2'200.0
T	Camembert. 40% fett	275	1144	2'190.0
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	2'190.0
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	2'140.0
T	Schwein, Leber	129	543	2'120.0
T	Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	2'100.0
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	2'090.0
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	2'050.0
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	2'050.0
T	Schweinehackfleisch	279	1156	2'040.0
T	Rind, Unterschale	114	483	2'040.0
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	2'020.0
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	2'010.0
T	Butterkäse. 50% Fett	344	1424	2'000.0

T	Rind, Leber	131	552	1'990.0
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	1'980.0
T	Rindfleisch. Filet	121	508	1'980.0
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	1'960.0
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	1'950.0
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	1'920.0
T	Schweinefleisch. Filet	106	448	1'920.0
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	1'920.0
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	1'920.0
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	1'910.0
T	Rind, Lunge	99	415	1'910.0
T	Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	1'900.0
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	1'890.0
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	1'890.0
T	Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	1'890.0
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	1'850.0
T	Schweineschinken, in Dosen	177	739	1'850.0
T	Rind, Herz	121	508	1'830.0
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	1'820.0
T	Hammelfleisch. Filet	112	473	1'800.0
T	Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	1'800.0
T	Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	1'800.0
T	Huhn. Brathuhn	166	694	1'780.0
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	1'740.0
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	1'720.0
T	Rind, Niere	113	472	1'720.0
T	Kalbsgekröse, Kutteln	134	559	1'720.0
T	Truthahn. Jungtier	151	632	1'710.0
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	1'690.0
T	Hammelfleisch. Lende	194	806	1'670.0
T	Hammelfleisch. Lunge	94	398	1'670.0
T	Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	1'660.0
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	1'650.0
T	Corned Beef. deutsch	141	591	1'650.0
T	Schweinebauch. geräuchert	372	1538	1'640.0
T	Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	1'630.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	1'630.0
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	1'620.0
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	1'620.0
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	1'610.0
T	Pferdefleisch	108	457	1'610.0
T	Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	1'600.0
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	1'600.0
T	Hammelfleisch. Milz	108	454	1'600.0
T	Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	1'600.0
T	Rind, Milz	100	422	1'570.0
T	Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	1'560.0
T	Schwein. Bauch	261	1083	1'560.0
T	Schwein. Herz	91	384	1'550.0
T	Huhn. Herz	121	509	1'550.0
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	1'540.0
T	Hammelfleisch. Herz	157	656	1'530.0
T	Salami. deutsche	402	1662	1'510.0



T	Kalbsleber	86	366	1'510.0
T	Schwein. Milz	102	426	1'500.0
T	Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	1'470.0
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	1'470.0
T	Hammelfleisch. Niere	93	392	1'460.0
T	Kalbslunge	90	378	1'450.0
T	Kalbszunge	172	717	1'450.0
T	Kalbsniere	124	520	1'450.0
T	Schwein. Niere	102	428	1'440.0
T	Kalbsherz	109	458	1'420.0
T	Ente	227	944	1'400.0
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	1'400.0
T	Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	1'400.0
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	1'400.0
T	Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	1'390.0
T	Speisequark. mager	72	305	1'390.0
T	Schwein. Zunge	158	660	1'380.0
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	1'360.0
T	Huhn. Suppenhuhn	257	1066	1'340.0
T	Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	1'330.0
T	Leberwurst. grob	326	1351	1'330.0
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	1'320.0
T	Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	1'300.0
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	1'290.0
T	Entenei, gesamt	184	766	1'260.0
T	Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	1'260.0
T	Rind, Zunge	207	860	1'250.0
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	1'180.0
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	1'140.0
T	Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	1'100.0
T	Mettwurst	390	1613	1'100.0
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	1'098.0
T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	1'090.0
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	1'080.0
T	Hammelfleisch. Brust	381	1573	1'070.0
T	Leberpastete	314	1300	1'050.0
T	Frühstücksfleisch	287	1190	1'030.0
T	Hammelfleisch. Hirn	126	522	1'000.0
T	Dosenwürstchen	226	934	1'000.0
T	Schwein, Lunge	114	476	1'000.0
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	960.0
T	Wiener Würstchen	263	1088	957.0
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	940.0
T	Schwein, Hirn	123	513	930.0
T	Kalbshirn	109	453	890.0
T	Weinbergschnecke	62	262	887.0
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	840.0
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	810.0
T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	810.0
T	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	720.0
T	Schafmilch	94	392	530.0
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	460.0
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	410.0

T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	393.0
T	Ziegenmilch	67	280	390.0
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	381.0
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	380.0
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	380.0
T	Büffelmilch	108	448	370.0
T	Milch. fettarm	201	48	360.0
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	360.0
T	Kuhmilch, UHT	66	277	351.0
T	Buttermilch	37	156	350.0
T	Magermilch	147	35	340.0
T	Kefir aus Vollmilch	65	270	340.0
T	Sauermilch. Dickmilch	66	275	340.0
T	Sahnejoghurt	120	496	320.0
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	310.0
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	240.0
T	Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	220.0
T	Molke. süß	25	106	96.0
T	Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	75.0