

Methionin - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 20. April 2017

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-Methionin essentiell

Methionin ist die Multi-Aminosäure. Sie befindet sich in jeder Körperzelle, da sie Grundlage für jeglichen Eiweiss Aufbau in Ihrem Körper ist. Zudem regt sie die Killerzellen im Blut an und hilft wirkungsvoll bei Allergien.

Vorkommen:

Eier, Fisch, Magermilchprodukte, Soja, Linsen

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:

Antiallergen, Wundheilungsprozess, Lebererkrankungen, Parkinson.

Therapeutische Menge:

0,5 - 5 g pro Tag

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

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

Mittlerer Methionin Gehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 499mg

Mittlerer Methionin Gehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 630mg

Mittlerer Methionin Gehalt in pflanzlicher Nahrung: 138mg

F	Stockfisch	339	1439	2'310.0
F	Klippfisch	185	787	1'340.0
F	Krebs. Flusskreb	65	274	1'020.0
F	Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	800.0
F	Heilbutt weiss	95	401	800.0
F	Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	790.0
F	Lengfisch	81	345	760.0
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	740.0
F	Rochen	94	397	700.0
F	Lachs. Salm	202	842	700.0
F	Seelachs, Alaska	74	314	680.0
F	Thunfisch in Öl	283	1178	670.0
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	670.0
F	Forelle	102	431	660.0
F	Hering, Atlantik	233	968	660.0
F	Meeräsche	120	506	660.0
F	Köhler. Seelachs	81	344	660.0
F	Hecht	82	346	660.0
F	Schellfisch	77	327	650.0
F	Sardine	118	498	640.0
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	640.0
F	Makrele	182	758	640.0
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	630.0
F	Bückling	224	934	630.0
F	Lachs in Dosen	165	689	630.0
F	Thunfisch	226	939	610.0
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	600.0
F	Seezunge	83	349	590.0
F	Karpfen	115	484	590.0
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	580.0
F	Flunder	72	306	580.0
F	Salzhering. Pökelhering	218	906	580.0
F	Languste	84	355	580.0
F	Heringsmilch, Gonaden männlich	109	459	570.0
F	Limande	78	329	560.0
F	Hummer	81	341	550.0
F	Zander	83	352	540.0
F	Scholle	86	361	530.0
F	Aal	281	1162	530.0

F	Katfisch. Steinbeisser	81	343	520.0
F	Aal. geräuchert	329	1363	510.0
F	Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	500.0
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	490.0
F	Brathering	204	848	490.0
F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	480.0
F	Hering, Ostsee	155	648	400.0
F	Brassen	116	485	400.0
F	Brasse. Brachsen. Blei	116	486	400.0
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	310.0
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	270.0
F	Auster	66	279	260.0
F	Rotkappe	13	54	6.0
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	930.0
P	Paranuss	670	2764	890.0
P	Gelatine	338	1435	760.0
P	Sonnenblumenkernmehl	386	1628	710.0
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	640.0
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	580.0
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	580.0
P	Weizenkeime	312	1313	560.0
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	490.0
P	Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	450.0
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	430.0
P	Steinpilz, getrocknet	124	523	420.0
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	390.0
P	Hafergrütze	340	1437	351.0
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	350.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	330.0
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	330.0
P	Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	318.0
P	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	315.0
P	Erdnuss	564	2337	310.0
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	310.0
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	290.0
P	Hafermehl	391	1654	281.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	270.0
P	Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	270.0
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	260.0
P	Erdnusspaste	619	2569	260.0
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	260.0
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	250.0
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	250.0
P	Buchweizenmehl	351	1487	240.0
P	Haferflocken	348	1469	240.0
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	230.0
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	230.0
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	220.0
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	220.0
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	220.0
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	210.0
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	210.0
P	Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	200.0

P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	200.0
P	Weizenmehl, Typ 1050	330	1399	200.0
P	Quinoa. Reismelde	334	1414	190.0
P	Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	190.0
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	190.0
P	Reismehl	351	1491	190.0
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	180.0
P	Triticale	326	1384	180.0
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	180.0
P	Giersch. Geissfuss	39	166	175.0
P	Maismehl	324	1372	174.0
P	Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	170.0
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	170.0
P	Weizenmehl, Typ 550	332	1408	170.0
P	Weizenmehl, Typ 405	332	1409	170.0
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	170.0
P	Reis. Weisses Reis. poliert	344	1460	170.0
P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	150.0
P	Malve, wild, Blatt	37	157	144.0
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	140.0
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	140.0
P	Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	140.0
P	Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	140.0
P	Knäckebrötchen. aus Roggen	315	1335	140.0
P	Gerstengraupen	335	1422	140.0
P	Zwieback. eifrei	368	1558	140.0
P	Weizenvollkornbrot	199	844	140.0
P	Brötchen. Semmel	272	1155	130.0
P	Buchweizengrütze	335	1421	130.0
P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	130.0
P	Roggenmehl, Typ 997	309	1312	120.0
P	Brennnessel	40	170	119.0
P	Guter Heinrich	38	161	118.0
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	100.0
P	Eierteigwaren	354	1501	100.0
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	100.0
P	Roggenvollkornbrot	193	818	100.0
P	Taubnessel. weiss	30	128	98.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	87.0
P	Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	80.0
P	Gerstengrütze	310	1314	80.0
P	Knoblauch	139	590	75.0
P	Breitwegerich	24	103	72.0
P	Kokosnuss	363	1498	70.0
P	Gartenmelde	20	86	63.0
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	60.0
P	Roggenbrot	217	921	60.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	60.0
P	Löwenzahnblätter	27	112	55.0
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	55.0
P	Wiesenbocksbart	17	71	55.0
P	Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	50.0
P	Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	50.0

P	Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	50.0
P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	50.0
P	Grahambrot	199	845	50.0
P	Grünkohl	37	154	50.0
P	Broccoli	29	121	50.0
P	Austernpilz. Austernseitling	12	49	50.0
P	Blumenkohl	23	95	50.0
P	Avocado	221	909	45.0
P	Spinat	17	70	45.0
P	Vogelmiere	7	30	41.0
P	Rosenkohl	36	152	40.0
P	Edelkastanie. Marone	192	813	40.0
P	Feige. getrocknet	250	1059	40.0
P	Spinat, in Dose	15	62	38.0
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	35.0
P	Champignon, in Dose	14	59	35.0
P	Spitzwegerich	19	79	32.0
P	Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	30.0
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	30.0
P	Kartoffel	70	298	30.0
P	Petersilienwurzel	40	169	30.0
P	Porree. Lauch	25	105	30.0
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	30.0
P	Chinakohl	12	50	30.0
P	Pfirsich	42	176	30.0
P	Bambussprossen	17	73	28.0
P	Spargel, in Dose	16	67	27.0
P	Wirsing	26	108	25.0
P	Spargel	18	75	25.0
P	Champignon. frisch	16	67	23.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	23.0
P	Petersilienblatt	50	214	20.0
P	Dattel. getrocknet	276	1174	20.0
P	Sellerieknolle	18	77	18.0
P	Kohlrabi	24	104	16.0
P	Pastinake	59	249	16.0
P	Paprikaschote. grün	19	79	16.0
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	16.0
P	Meerrettich	63	267	15.0
P	Reizker	14	59	14.0
P	Pfirsich, in Dose	63	269	14.0
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	14.0
P	Bleichsellerie	15	65	14.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	13.0
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	13.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	13.0
P	Chicoree	17	70	13.0
P	Kopfsalat	11	48	12.0
P	Zwiebel	28	117	12.0
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	11.0
P	Mandarine	46	195	11.0
P	Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	11.0
P	Kürbis	24	103	10.0

P	Zitrone	36	152	10.0
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	9.0
P	Banane	88	376	9.0
P	Möhre. Karotte	26	109	8.0
P	Orange, Apfelsine	42	180	8.0
P	Aubergine	17	73	7.0
P	Tomaten, in Dose	18	77	7.0
P	Tomate	17	74	7.0
P	Rhabarber	13	56	7.0
P	Mangold	14	59	6.0
P	Gurke	12	52	6.0
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	5.0
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	5.0
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	5.0
P	Kirsche. süss	63	266	4.0
P	Birkenpilz	18	76	3.0
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	3.0
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	3.0
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	3.0
P	Apfel	54	228	3.0
P	Erdbeere	32	136	1.0
P	Apfelsaft	48	204	1.0
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	3'300.0
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	1'640.0
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	1'550.0
T	Pferdefleisch	108	457	1'280.0
T	Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	1'020.0
T	Weinbergschnecke	62	262	1'015.0
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	960.0
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	940.0
T	Tilsiter. 30% Fett	272	1135	870.0
T	Trockenmagermilch	358	1519	860.0
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	830.0
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	820.0
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	790.0
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	780.0
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	770.0
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	740.0
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	740.0
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	730.0
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	720.0
T	Schweinefleisch. Filet	106	448	720.0
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	710.0
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	710.0
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	690.0
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	690.0
T	Camembert. 30% Fett	216	902	690.0
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	655.0
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	650.0
T	Entenei, gesamt	184	766	650.0
T	Huhn. Leber	136	570	640.0
T	Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	640.0
T	Huhn. Brathuhn	166	694	640.0

T	Schwein, Leber	129	543	630.0
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	630.0
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	630.0
T	Trockenvollmilch	482	2015	620.0
T	Rind, Unterschale	114	483	620.0
T	Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	620.0
T	Truthahn. Jungtier	151	632	620.0
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	620.0
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	610.0
T	Schweinehackfleisch	279	1156	610.0
T	Rindfleisch. Filet	121	508	610.0
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	610.0
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	610.0
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	600.0
T	Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	600.0
T	Rind, Leber	131	552	600.0
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	590.0
T	Camembert. 40% fett	275	1144	590.0
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	590.0
T	Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	580.0
T	Schwein. Bauch	261	1083	580.0
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	580.0
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	580.0
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	570.0
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	570.0
T	Hammelfleisch. Filet	112	473	560.0
T	Corned Beef. deutsch	141	591	560.0
T	Schweineschinken, in Dosen	177	739	550.0
T	Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	550.0
T	Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	540.0
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	530.0
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	530.0
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	530.0
T	Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	530.0
T	Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	530.0
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	520.0
T	Hammelfleisch. Lende	194	806	520.0
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	520.0
T	Rind, Herz	121	508	510.0
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	510.0
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	500.0
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	500.0
T	Schweinebauch. geräuchert	372	1538	490.0
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	485.0
T	Huhn. Suppenhuhn	257	1066	480.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	470.0
T	Kalbfleisch. Filet	101	428	470.0
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	470.0
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	470.0
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	460.0
T	Schwein. Herz	91	384	460.0
T	Salami. deutsche	402	1662	450.0
T	Ente	227	944	450.0

T	Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	450.0
T	Rind, Niere	113	472	440.0
T	Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	430.0
T	Speisequark. mager	72	305	420.0
T	Kalbsleber	86	366	410.0
T	Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	410.0
T	Huhn. Herz	121	509	410.0
T	Schwein. Zunge	158	660	410.0
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	410.0
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	404.0
T	Kalbszunge	172	717	390.0
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	390.0
T	Kalbsherz	109	458	380.0
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	380.0
T	Hammelfleisch. Lunge	94	398	370.0
T	Rind , Milz	100	422	370.0
T	Hammelfleisch. Herz	157	656	370.0
T	Rind, Lunge	99	415	370.0
T	Schwein. Niere	102	428	360.0
T	Rind, Zunge	207	860	350.0
T	Hammelfleisch. Milz	108	454	340.0
T	Hammelfleisch. Niere	93	392	340.0
T	Kalbsniere	124	520	340.0
T	Schwein. Milz	102	426	340.0
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	340.0
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	340.0
T	Dosenwürstchen	226	934	340.0
T	Leberwurst. grob	326	1351	335.0
T	Kalbsgekröse, Kutteln	134	559	330.0
T	Frühstücksfleisch	287	1190	330.0
T	Hammelfleisch. Brust	381	1573	330.0
T	Wiener Würstchen	263	1088	325.0
T	Kalbslunge	90	378	320.0
T	Leberpastete	314	1300	280.0
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	280.0
T	Mettwurst	390	1613	275.0
T	Hammelfleisch. Hirn	126	522	270.0
T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	270.0
T	Kalbshirn	109	453	250.0
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	250.0
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	240.0
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	230.0
T	Schwein, Lunge	114	476	230.0
T	Schwein, Hirn	123	513	220.0
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	210.0
T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	210.0
T	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	170.0
T	Schafmilch	94	392	140.0
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	114.0
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	111.0
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	111.0
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	110.0
T	Kuhmilch, UHT	66	277	107.0

T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	100.0
T	Büffelmilch	108	448	97.0
T	Ziegenmilch	67	280	94.0
T	Milch. fettarm	201	48	90.0
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	90.0
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	90.0
T	Buttermilch	37	156	85.0
T	Magermilch	147	35	85.0
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	80.0
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	60.0
T	Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	30.0
T	Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	19.0
T	Molke. süss	25	106	16.0