

Phenylalanin - 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-Phenylalanin essentiell

Aus dieser Aminosäure bildet der Körper seine Glückshormone, zum Beispiel Noradrenalin oder Endorphine. Gleichzeitig wirkt sie gegen Depressionen. Auch das Sättigungsgefühl im Gehirn wird durch Phenylalanin ausgelöst.

Vorkommen:

Bohnen, Linsen, Erbsen, Erdnüsse, Emmentaler, Reis, Eier

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:

Parkinson, Alzheimer, Depressionen, Schlaflosigkeit, Stress und Sport.

Therapeutische Menge:

0,2 - 8 g pro Tag

Achtung: Nicht anwenden, wenn eine Phenylketonurie besteht.

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

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

Mittlerer Phenylalanin Gehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 850mg

Mittlerer Phenylalanin Gehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 827mg

Mittlerer Phenylalanin Gehalt in pflanzlicher Nahrung: 427mg

F	Stockfisch	339	1439	2'940.0
F	Thunfisch	226	939	1'050.0
F	Rochen	94	397	1'040.0
F	Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	1'040.0
F	Lengfisch	81	345	1'000.0
F	Forelle	102	431	920.0
F	Lachs. Salm	202	842	910.0
F	Sardine	118	498	910.0
F	Karpfen	115	484	890.0
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	890.0
F	Thunfisch in Öl	283	1178	880.0
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	880.0
F	Meeräsche	120	506	860.0
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	860.0
F	Bückling	224	934	850.0
F	Makrele	182	758	840.0
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	840.0
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	840.0
F	Hecht	82	346	820.0
F	Krebs. Flusskrebbs	65	274	820.0
F	Seelachs, Alaska	74	314	810.0
F	Hering, Ostsee	155	648	810.0
F	Heringsmilch, Gonaden männlich	109	459	790.0
F	Schellfisch	77	327	790.0
F	Limande	78	329	790.0
F	Köhler. Seelachs	81	344	780.0
F	Seezunge	83	349	760.0
F	Hering, Atlantik	233	968	750.0
F	Languste	84	355	740.0
F	Salzhering. Pökelhering	218	906	740.0
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	730.0
F	Scholle	86	361	730.0
F	Aal	281	1162	730.0
F	Zander	83	352	720.0
F	Katfisch. Steinbeisser	81	343	710.0
F	Flunder	72	306	700.0
F	Heilbutt weiss	95	401	680.0
F	Aal. geräuchert	329	1363	670.0
F	Hummer	81	341	670.0
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	660.0

F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	650.0
F	Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	640.0
F	Brathering	204	848	620.0
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	420.0
F	Auster	66	279	420.0
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	410.0
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	2'170.0
P	Gelatine	338	1435	1'980.0
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	1'970.0
P	Sonnenblumenkernmehl	386	1628	1'960.0
P	Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	1'870.0
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	1'860.0
P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	1'740.0
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	1'650.0
P	Urdbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	1'570.0
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	1'540.0
P	Erdnuss	564	2337	1'540.0
P	Erdnusspaste	619	2569	1'510.0
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	1'400.0
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	1'400.0
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	1'390.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	1'350.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	1'300.0
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	1'260.0
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	1'250.0
P	Weizenkeime	312	1313	1'180.0
P	Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	1'160.0
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1'100.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	970.0
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	960.0
P	Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	939.0
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	900.0
P	Hafermehl	391	1654	812.0
P	Haferflocken	348	1469	780.0
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	770.0
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	760.0
P	Steinpilz, getrocknet	124	523	730.0
P	Grahambrot	199	845	680.0
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	670.0
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	660.0
P	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	640.0
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	640.0
P	Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	630.0
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	600.0
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	590.0
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	590.0
P	Paranuss	670	2764	580.0
P	Weizenmehl. Typ 405	332	1409	550.0
P	Weizenmehl. Typ 550	332	1408	540.0
P	Quinoa. Reismelde	334	1414	530.0
P	Zwieback. eifrei	368	1558	520.0
P	Buchweizenmehl	351	1487	520.0
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	510.0

P	Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	510.0
P	Triticale	326	1384	510.0
P	Gerstengraupen	335	1422	490.0
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	470.0
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	460.0
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	460.0
P	Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	450.0
P	Gerstengrütze	310	1314	450.0
P	Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	440.0
P	Brötchen. Semmel	272	1155	440.0
P	Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	430.0
P	Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	430.0
P	Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	430.0
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	430.0
P	Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	420.0
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	420.0
P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	420.0
P	Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	410.0
P	Maismehl	324	1372	410.0
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	400.0
P	Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	390.0
P	Reismehl	351	1491	390.0
P	Roggenvollkornbrot	193	818	370.0
P	Malve, wild, Blatt	37	157	365.0
P	Roggenmehl, Typ 997	309	1312	360.0
P	Weizenvollkornbrot	199	844	360.0
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	360.0
P	Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	350.0
P	Roggenbrot	217	921	350.0
P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	350.0
P	Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	340.0
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	340.0
P	Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	310.0
P	Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	310.0
P	Giersch. Geissfuss	39	166	304.0
P	Buchweizengrütze	335	1421	290.0
P	Guter Heinrich	38	161	287.0
P	Brennessel	40	170	285.0
P	Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	280.0
P	Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	250.0
P	Petersilienblatt	50	214	245.0
P	Taubnessel. weiss	30	128	240.0
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	200.0
P	Trüffel	27	113	190.0
P	Kokosnuss	363	1498	180.0
P	Knoblauch	139	590	175.0
P	Breitwegerich	24	103	160.0
P	Gartenmelde	20	86	159.0
P	Rosenkohl	36	152	150.0
P	Löwenzahnblätter	27	112	140.0
P	Grünkohl	37	154	140.0
P	Spitzwegerich	19	79	139.0
P	Wiesenbocksbart	17	71	130.0

P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	130.0
P	Feige. getrocknet	250	1059	120.0
P	Broccoli	29	121	120.0
P	Wirsing	26	108	120.0
P	Edelkastanie. Marone	192	813	110.0
P	Spinat	17	70	110.0
P	Avocado	221	909	110.0
P	Kartoffel	70	298	100.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	100.0
P	Austernpilz. Austernseitling	12	49	100.0
P	Vogelmiere	7	30	97.0
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	95.0
P	Spinat, in Dose	15	62	94.0
P	Champignon, in Dose	14	59	90.0
P	Bambussprossen	17	73	88.0
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	80.0
P	Blumenkohl	23	95	75.0
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	75.0
P	Champignon. frisch	16	67	74.0
P	Petersilienwurzel	40	169	70.0
P	Mangold	14	59	70.0
P	Bleichsellerie	15	65	69.0
P	Porree. Lauch	25	105	65.0
P	Pfirsich, in Dose	63	269	64.0
P	Birkenpilz	18	76	63.0
P	Spargel	18	75	60.0
P	Spargel, in Dose	16	67	60.0
P	Rotkappe	13	54	59.0
P	Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	58.0
P	Aubergine	17	73	55.0
P	Kopfsalat	11	48	55.0
P	Paprikaschote. grün	19	79	55.0
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	51.0
P	Dattel. getrocknet	276	1174	50.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	45.0
P	Meerrettich	63	267	45.0
P	Pastinake	59	249	45.0
P	Sellerieknolle	18	77	45.0
P	Kohlrabi	24	104	45.0
P	Chinakohl	12	50	45.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	40.0
P	Banane	88	376	35.0
P	Zwiebel	28	117	35.0
P	Möhre. Karotte	26	109	30.0
P	Zuckermelone. Honigmelone	54	231	30.0
P	Kürbis	24	103	30.0
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	30.0
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	30.0
P	Tomaten, in Dose	18	77	30.0
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	25.0
P	Tomate	17	74	25.0
P	Zitrone	36	152	25.0
P	Erdbeere	32	136	25.0

P	Mandarine	46	195	25.0
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	20.0
P	Orange, Apfelsine	42	180	20.0
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	19.0
P	Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	18.0
P	Pfirsich	42	176	18.0
P	Rhabarber	13	56	17.0
P	Kirsche. süß	63	266	16.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	14.0
P	Gurke	12	52	14.0
P	Reizker	14	59	12.0
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	10.0
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	10.0
P	Apfel	54	228	9.0
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	8.0
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	6.5
P	Apfelsaft	48	204	2.0
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	5'300.0
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	2'790.0
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	1'910.0
T	Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	1'760.0
T	Trockenmagermilch	358	1519	1'700.0
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	1'660.0
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	1'600.0
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	1'600.0
T	Tilsiter. 30% Fett	272	1135	1'580.0
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	1'560.0
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	1'460.0
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	1'450.0
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	1'450.0
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	1'440.0
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	1'430.0
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	1'410.0
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	1'370.0
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	1'370.0
T	Camembert. 30% Fett	216	902	1'310.0
T	Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	1'310.0
T	Huhn. Leber	136	570	1'230.0
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	1'230.0
T	Trockenvollmilch	482	2015	1'220.0
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	1'220.0
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	1'200.0
T	Camembert. 40% fett	275	1144	1'200.0
T	Rind, Leber	131	552	1'170.0
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	1'170.0
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	1'140.0
T	Schwein, Leber	129	543	1'130.0
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	1'110.0
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	1'110.0
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	1'060.0
T	Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	1'060.0
T	Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	1'060.0
T	Rind, Unterschale	114	483	1'030.0

T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	1'020.0
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	1'010.0
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	1'000.0
T	Rindfleisch. Filet	121	508	1'000.0
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	990.0
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	990.0
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	990.0
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	980.0
T	Schweinefleisch. Filet	106	448	980.0
T	Schweinehackfleisch	279	1156	980.0
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	970.0
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	960.0
T	Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	960.0
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	960.0
T	Rind, Niere	113	472	940.0
T	Entenei, gesamt	184	766	940.0
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	920.0
T	Hammelfleisch. Lunge	94	398	920.0
T	Hammelfleisch. Filet	112	473	920.0
T	Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	910.0
T	Huhn. Brathuhn	166	694	910.0
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	910.0
T	Truthahn. Jungtier	151	632	900.0
T	Schweineschinken, in Dosen	177	739	890.0
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	890.0
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	880.0
T	Rind, Herz	121	508	880.0
T	Hammelfleisch. Milz	108	454	880.0
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	870.0
T	Hafergrütze	340	1437	868.0
T	Kalbsleber	86	366	850.0
T	Kalbfleisch. Filet	101	428	840.0
T	Hammelfleisch. Lende	194	806	840.0
T	Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	840.0
T	Rind, Milz	100	422	830.0
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	830.0
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	820.0
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	820.0
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	810.0
T	Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	810.0
T	Schwein. Niere	102	428	810.0
T	Rind, Lunge	99	415	810.0
T	Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	800.0
T	Schwein. Milz	102	426	790.0
T	Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	790.0
T	Kalbslunge	90	378	790.0
T	Kalbsniere	124	520	790.0
T	Schweinebauch. geräuchert	372	1538	790.0
T	Hammelfleisch. Herz	157	656	790.0
T	Schwein. Bauch	261	1083	790.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	790.0
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	780.0
T	Huhn. Herz	121	509	780.0

T	Corned Beef. deutsch	141	591	780.0
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	778.0
T	Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	770.0
T	Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	770.0
T	Salami. deutsche	402	1662	770.0
T	Hammelfleisch. Niere	93	392	760.0
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	760.0
T	Schwein. Herz	91	384	750.0
T	Huhn. Suppenhuhn	257	1066	730.0
T	Pferdefleisch	108	457	720.0
T	Kalbsherz	109	458	720.0
T	Kalbszunge	172	717	720.0
T	Leberwurst. grob	326	1351	720.0
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	720.0
T	Ente	227	944	710.0
T	Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	710.0
T	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	700.0
T	Speisequark. mager	72	305	700.0
T	Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	670.0
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	660.0
T	Schwein. Zunge	158	660	660.0
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	660.0
T	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	650.0
T	Rind, Zunge	207	860	650.0
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	650.0
T	Eierteigwaren	354	1501	640.0
T	Mettwurst	390	1613	630.0
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	590.0
T	Leberpastete	314	1300	580.0
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	580.0
T	Hammelfleisch. Hirn	126	522	580.0
T	Schwein, Hirn	123	513	550.0
T	Schwein, Lunge	114	476	550.0
T	Hammelfleisch. Brust	381	1573	540.0
T	Frühstücksfleisch	287	1190	540.0
T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	530.0
T	Dosenwürstchen	226	934	530.0
T	Wiener Würstchen	263	1088	508.0
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	490.0
T	Kalbshirn	109	453	480.0
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	480.0
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	470.0
T	Kalbsgekröse, Kutteln	134	559	460.0
T	Weinbergschnecke	62	262	422.0
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	410.0
T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	410.0
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	400.0
T	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	340.0
T	Schafmilch	94	392	260.0
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	240.0
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	210.0
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	190.0
T	Buttermilch	37	156	190.0

T	Ziegenmilch	67	280	180.0
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	180.0
T	Milch. fettarm	201	48	180.0
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	179.0
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	174.0
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	173.0
T	Magermilch	147	35	170.0
T	Büffelmilch	108	448	162.0
T	Kuhmilch, UHT	66	277	158.0
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	150.0
T	Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	120.0
T	Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	35.0
T	Molke. süss	25	106	34.0