

## Prolin - 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.

Prolin	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
	Tierische Nahrung	Ein Mangel kann zu Gelenkproblemen, allgemeinem Leistungsabfall und Wandschwäche der Arterien führen. Auch können die Arterienwände an Stabilität verlieren.	Prolin sorgt dafür, dass Ablagerungen an den Gefäßen abgebaut werden und verhindert so Herzinfarkt und Schlaganfall. Zudem stabilisiert Prolin die Sehnen, Knochen und Gelenke, dient aber auch zur Leistungserhaltung der Muskeln, wenn zu wenig Glukose im Körper vorhanden ist. Auch analgetische Wirkung
	Um eine optimale Wirkung von Prolin zu erzielen, ist gleichzeitig eine ausreichende Vitamin C-Aufnahme unumgänglich. Nebenwirkungen bei Überdosierung sind nicht bekannt.		

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

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

Mittlerer Prolin Gehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 1472 mg  
Mittlerer Prolin Gehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 782 mg  
Mittlerer Prolin Gehalt in pflanzlicher Nahrung: 700 mg

T	Gelatine	338.00	1435.00	13'000.00
T	Appenzeller Käse, 20% Fett i,Tr,	238.00	998.00	4'630.00
T	Parmesan, 3,6%	375.00	1561.00	3'880.00
T	Emmentaler 45% Fett i, Tr,	400.00	1661.00	3'670.00
T	Trockenmagermilch	358.00	1519.00	3'500.00
T	Ei, Trockeneiweiss	343.00	1456.00	3'320.00
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383.00	1621.00	3'320.00
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127.00	540.00	3'110.00
T	Chester, Cheddar, 50%	397.00	1647.00	3'050.00
T	Gruyere 45% Fett i,Tr,	399.00	1655.00	2'950.00
T	Edamer, 30% Fett,	254.00	1061.00	2'940.00
T	Edamer, 40% Fett i,Tr,	318.00	1323.00	2'910.00
T	Limburger, 20% Fett i,Tr,	184.00	771.00	2'880.00
T	Tilsiter, 45% Fett i, Tr,	358.00	1485.00	2'810.00
T	Edamer, 45% Fett,	357.00	1482.00	2'760.00
T	Appenzeller Käse, 50% Fett i,Tr,	386.00	1600.00	2'760.00
T	Brie (Rahmbrie)	345.00	1430.00	2'610.00
T	Trockenvollmilch	482.00	2015.00	2'550.00
T	Camembert, 30% Fett	216.00	902.00	2'480.00
T	Limburger, 40% Fett i,Tr,	268.00	1114.00	2'440.00
T	Münsterkäse, 45% Fett i,Tr,	290.00	1205.00	2'390.00
T	Camembert, 40% fett	275.00	1144.00	2'380.00
T	Edelpilzkäse 50% Fett i, Tr,	355.00	1470.00	2'350.00
T	Münsterkäse, 50% Fett i,Tr,	321.00	1330.00	2'310.00
T	Camembert, 45% Fett	285.00	1185.00	2'200.00
T	Camembert, 50% Fett	314.00	1302.00	2'160.00
T	Ei, Trockenvollei	570.00	2369.00	2'090.00
T	Camembert, 60% Fett	378.00	1565.00	1'880.00
T	Ei, Trockeneigelb	669.00	2769.00	1'600.00
T	Huhn, Leber	136.00	570.00	1'340.00
T	Frischkäse, Rahmfrischkäse 50% Fett i,Tr,	284.00	1177.00	1'340.00
T	Schwein, Leber	129.00	543.00	1'320.00
T	Rind, reines Muskelfleisch	108.00	455.00	1'280.00
T	Rindfleisch, Lende, Roastbeef	130.00	546.00	1'240.00
T	Rind, Leber	131.00	552.00	1'230.00
T	Schweinefleisch, Oberschale, Schnitzelfleisch	106.00	448.00	1'220.00
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105.00	443.00	1'210.00
T	Schweinefleisch, Filet	106.00	448.00	1'210.00
T	Rind, Unterschale	114.00	483.00	1'200.00
T	Rindfleisch, Oberschale	124.00	522.00	1'200.00

T	Schweinefleisch, Kotelett	133.00	558.00	1'190.00
T	Huhn, Brust, mit Haut	145.00	607.00	1'180.00
T	Rindfleisch, Filet	121.00	508.00	1'170.00
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107.00	452.00	1'170.00
T	Kalbfleisch, reines Muskelfleisch	92.00	392.00	1'150.00
T	Schweineschinken, gekocht, Kochschinken	125.00	529.00	1'150.00
T	Schweinehackfleisch	279.00	1156.00	1'140.00
T	Rindfleisch, Hochrippe, Rostbraten	155.00	647.00	1'140.00
T	Rindfleisch, Bug, Schulter	129.00	540.00	1'120.00
T	Frischkäse, Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340.00	1407.00	1'100.00
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151.00	633.00	1'070.00
T	Rindfleisch, Hals, Kamm	149.00	625.00	1'060.00
T	Rind, Niere	113.00	472.00	1'050.00
T	Huhn, Brathuhn	166.00	694.00	1'050.00
T	Schweineschinken, in Dosen	177.00	739.00	1'040.00
T	Schweinefleisch, Hintereisbein, Hinterhaxe	186.00	774.00	1'040.00
T	Kondensmagermilch, gezuckert	269.00	1141.00	1'030.00
T	Rind, Brust, Brustkern	200.00	834.00	1'020.00
T	Hammelfleisch, Filet	112.00	473.00	1'020.00
T	Schweinefleisch, Halsgrat, Kamm	197.00	822.00	1'000.00
T	Schwein, Bauch	261.00	1083.00	980.00
T	Lammfleisch, Muskelfleisch	117.00	491.00	970.00
T	Huhn, Schlegel, mit Haut, ohne Knochen	174.00	724.00	960.00
T	Schwein, Bug, Blatt, Schulter	218.00	908.00	960.00
T	Kalbsleber	86.00	366.00	940.00
T	Hammelfleisch, Lende	194.00	806.00	940.00
T	Schweinebauch, geräuchert	372.00	1538.00	920.00
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295.00	1224.00	903.00
T	Hammelfleisch, Keule, Schlegel	234.00	972.00	900.00
T	Kondensmilch, mind, 10% Fett	177.00	742.00	900.00
T	Schwein, Herz	91.00	384.00	870.00
T	Rind, Herz	121.00	508.00	810.00
T	Kondensmilch, gezuckert	320.00	1347.00	780.00
T	Ei, Hühnereigelb, Flüssigeigelb	353.00	1459.00	780.00
T	Hammelfleisch, Bug, Schulter	287.00	1190.00	780.00
T	Kondensmilch, gezuckert	320.00	1347.00	780.00
T	Schwein, Zunge	158.00	660.00	770.00
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374.00	1547.00	768.00
T	Gans, mit Haut, Mittelwerte	342.00	1414.00	760.00
T	Kondensmilch, mind, 7,5% Fett	133.00	554.00	720.00
T	Hammelfleisch, Brust	381.00	1573.00	600.00
T	Ei, Hühnerei, Gesamthalt	156.00	648.00	590.00
T	Entenei, gesamt	184.00	766.00	570.00
T	Schafmilch	94.00	392.00	550.00
T	Joghurt, mager, höchstens 0,3% Fett	37.00	158.00	520.00
T	Ei, Hühnereiweiss, Flüssigeiweiss	47.00	202.00	500.00
T	Schweinespeck, durchwachsen, geräuchert, Frühstücksspeck	621.00	2560.00	470.00
T	Joghurt, mind, 3,5% Fett	70.00	293.00	460.00
T	Trockenmolke, Molkepulver	349.00	1483.00	430.00
T	Weinbergschnecke	62.00	262.00	425.00
T	Joghurt, fettarm, 1,5%-1,8% Fett	50.00	210.00	420.00
T	Miesmuschel, Blau- oder Pfahlmuschel	69.00	291.00	410.00
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34.00	146.00	386.00

T	Kuhmilch, 1,5-1,85% Fett	48.00	201.00	374.00
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind, 3,5% Fett	65.00	272.00	373.00
T	Kuhmilch, UHT	66.00	277.00	372.00
T	Buttermilch	37.00	156.00	350.00
T	Kuhmilch, Rohmilch	67.00	279.00	340.00
T	Gouda 45% i,Tr,	334.00	1386.00	340.00
T	Sahne, Rahm, Kaffeesahne, mind, 10% Fett	123.00	511.00	290.00
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne, mind, 30% Fett	308.00	1270.00	230.00
T	Ziegenmilch	67.00	280.00	210.00
T	Butter, Süss- und Sauerrahmbutter	751.00	3090.00	69.00
T	Molke, süss	25.00	106.00	39.00
F	Stöcker, Schildmakrele	114.00	478.00	1'150.00
F	Kaviar, echt, Störkaviar	244.00	1017.00	1'150.00
F	Lachs, Salm	202.00	842.00	1'000.00
F	Seezunge	83.00	349.00	890.00
F	Thunfisch	226.00	939.00	880.00
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87.00	368.00	870.00
F	Rochen	94.00	397.00	860.00
F	Forelle	102.00	431.00	850.00
F	Sardine	118.00	498.00	850.00
F	Hering, Atlantik	233.00	968.00	840.00
F	Limande	78.00	329.00	830.00
F	Hummer	81.00	341.00	820.00
F	Kabeljau, Dorsch	76.00	323.00	820.00
F	Heilbutt weiss	95.00	401.00	810.00
F	Aal	281.00	1162.00	790.00
F	Makrele	182.00	758.00	790.00
F	Meeräsche	120.00	506.00	790.00
F	Köhler, Seelachs	81.00	344.00	780.00
F	Rotbarsch, Goldbarsch	105.00	443.00	750.00
F	Lengfisch	81.00	345.00	730.00
F	Scholle	86.00	361.00	720.00
F	Seelachs, Alaska	74.00	314.00	710.00
F	Katfisch, Steinbeisser	81.00	343.00	690.00
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81.00	342.00	680.00
F	Schellfisch	77.00	327.00	680.00
F	Languste	84.00	355.00	640.00
F	Karpfen	115.00	484.00	640.00
F	Seehecht, Hechtdorsch	94.00	395.00	600.00
F	Flunder	72.00	306.00	600.00
F	Auster	66.00	279.00	570.00
F	Steckmuschel, Klaffmuschel, Sandauster	54.00	227.00	470.00
P	Goa-, Flügel-, Manila-, Prinzessbohne, Samen, trocken	401.00	1686.00	2'690.00
P	Sojamehl, vollfett	347.00	1449.00	2'340.00
P	Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320.00	1356.00	1'888.00
P	Sojabohne, Samen, trocken	327.00	1367.00	1'820.00
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333.00	1410.00	1'740.00
P	Weizenkeime	312.00	1313.00	1'710.00
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239.00	1014.00	1'670.00
P	Weizenmehl, Typ 1050	330.00	1399.00	1'610.00
P	Weizenmehl, Typ 812	326.00	1383.00	1'590.00
P	Weizenschrot, Typ 1700	307.00	1304.00	1'570.00
P	Weizen, ganzes Korn	298.00	1263.00	1'560.00

P	Sorghum, Mohrenhirse	348.00	1477.00	1'550.00
P	Brötchen, Semmel	272.00	1155.00	1'530.00
P	Weizenmehl, Typ 630	332.00	1410.00	1'500.00
P	Eierteigwaren	354.00	1501.00	1'490.00
P	Mohn, Schlafmohn, Samen, trocken	477.00	1976.00	1'480.00
P	Weizenmehl, Typ 405	332.00	1409.00	1'450.00
P	Erdnuss	564.00	2337.00	1'430.00
P	Erdnuss, ungesalzen, geröstet	585.00	2423.00	1'430.00
P	Weizenmehl, Typ 550	332.00	1408.00	1'410.00
P	Gerste, ganzes Korn, entspelzt	314.00	1331.00	1'392.00
P	Zwieback, eifrei	368.00	1558.00	1'290.00
P	Mungbohne, Samen, trocken	281.00	1194.00	1'260.00
P	Roggen, ganzes Korn	293.00	1244.00	1'250.00
P	Triticale	326.00	1384.00	1'246.00
P	Linsen, Samen, trocken	270.00	1144.00	1'220.00
P	Roggenschrot, Typ 1800	289.00	1225.00	1'210.00
P	Grahambrot	199.00	845.00	1'150.00
P	Weizenkleie, Speisekleie	171.00	721.00	1'140.00
P	Sesam, Samen, trocken	565.00	2339.00	1'130.00
P	Hirse, geschältes Korn	350.00	1481.00	1'090.00
P	Sonnenblume, Samen, trocken	580.00	2405.00	1'070.00
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269.00	1143.00	1'040.00
P	Straucherbse, Taubenerbse, Samen, trocken	281.00	1194.00	1'040.00
P	Limabohne, Samen, trocken	275.00	1167.00	1'010.00
P	Roggenmehl, Typ 1150	316.00	1342.00	1'010.00
P	Roggenmehl, Typ 1370	313.00	1327.00	1'010.00
P	Weizenvollkornbrot	199.00	844.00	990.00
P	Bohnen, Gartenbohne, Samen, weiss, trocken	237.00	1004.00	980.00
P	Mais-Frühstücksflocken, Cornflakes	353.00	1498.00	970.00
P	Weizenbrot, Weissbrot	237.00	1007.00	960.00
P	Maismehl	324.00	1372.00	930.00
P	Hafermehl	391.00	1654.00	919.00
P	Baumnuss, Walnuss	663.00	2738.00	898.00
P	Mais, ganzes Korn	325.00	1377.00	870.00
P	Haferflocken	348.00	1469.00	840.00
P	Roggenmehl, Typ 997	309.00	1312.00	840.00
P	Roggenvollkornbrot	193.00	818.00	840.00
P	Roggenmehl, Typ 815	319.00	1355.00	780.00
P	Hafer, ganzes Korn, entspelzt	326.00	1378.00	779.00
P	Buchweizenmehl	351.00	1487.00	760.00
P	Roggenmischbrot mit Weizen, Roggen über 50%	210.00	892.00	740.00
P	Weizenmischbrot mit Roggen, über 50% Weizen	226.00	959.00	740.00
P	Roggenbrot	217.00	921.00	720.00
P	Hafergrütze	340.00	1437.00	676.00
P	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365.00	1539.00	604.00
P	Quinoa, Reismelde	334.00	1414.00	510.00
P	Erbsen, Samen, trocken	271.00	1152.00	490.00
P	Buchweizen, geschältes Korn	336.00	1425.00	480.00
P	Kartoffelflocken, Püree, Trockenprodukt	338.00	1436.00	470.00
P	Petersilienblatt	50.00	214.00	429.00
P	Reis, Weisses Reis, poliert	344.00	1460.00	420.00
P	Kartoffelkroketten, Trockenprodukt	324.00	1374.00	400.00
P	Reis, unpoliert, spelzfrei, Naturreis	345.00	1464.00	390.00

P	Buchweizengrütze	335.00	1421.00	330.00
P	Reismehl	351.00	1491.00	330.00
P	Kartoffelstäbchen, ölgeröstet, gesalzen, Kartoffelsticks	530.00	2213.00	310.00
P	Malve, wild, Blatt	37.00	157.00	310.00
P	Kartoffelknödel, gekocht, Trockenprodukt	328.00	1394.00	300.00
P	Giersch, Geissfuss	39.00	166.00	292.00
P	Petersilienwurzel	40.00	169.00	288.00
P	Guter Heinrich	38.00	161.00	260.00
P	Brennessel	40.00	170.00	260.00
P	Kartoffelsuppe, Trockenprodukt	320.00	1355.00	250.00
P	Kartoffelknödel, roh, Trockenprodukt	323.00	1373.00	250.00
P	Bambussprossen	17.00	73.00	212.00
P	Taubnessel, weiss	30.00	128.00	211.00
P	Orange, Apfelsine	42.00	180.00	189.00
P	Meerrettich	63.00	267.00	185.00
P	Weinbeere, getrocknet, Rosine	292.00	1242.00	157.00
P	Breitwegerich	24.00	103.00	152.00
P	Gartenmelde	20.00	86.00	145.00
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81.00	344.00	140.00
P	Löwenzahnblätter	27.00	112.00	132.00
P	Feige, getrocknet	250.00	1059.00	130.00
P	Wiesenbocksbart	17.00	71.00	115.00
P	Spitzwegerich	19.00	79.00	113.00
P	Kartoffel	70.00	298.00	110.00
P	Pfirsich, in Dose	63.00	269.00	85.00
P	Vogelmiere	7.00	30.00	79.00
P	Porree, Lauch	25.00	105.00	67.00
P	Grapefruit, Pampelmuse	38.00	163.00	47.00
P	Grapefruitsaft, Muttersaft	36.00	154.00	46.00
P	Pastinake	59.00	249.00	44.00
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42.00	180.00	41.00
P	Banane	88.00	376.00	40.00
P	Sellerieknolle	18.00	77.00	40.00
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11.00	48.00	40.00
P	Mandarine	46.00	195.00	39.00
P	Zitrone	36.00	152.00	37.00
P	Bier, Nährbier, Malzbier	54.00	229.00	32.00
P	Erdbeere	32.00	136.00	27.00
P	Pfirsich	42.00	176.00	27.00
P	Kirsche, süss	63.00	266.00	26.00
P	Weinbeere, Weintraube	68.00	287.00	23.00
P	Tomaten, in Dose	18.00	77.00	21.00
P	Malzgetränk	50.00	213.00	17.00
P	Tomate	17.00	74.00	16.00
P	Rhabarber	13.00	56.00	15.00
P	Tomatensaft, Handelsware	17.00	73.00	14.00
P	Apfel	54.00	228.00	10.00
P	Apfelsaft	48.00	204.00	2.00