

## Threonin - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 20207

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-Threonin essentiell**

Eine gute Durchblutung des Körpers ist eine Folge eines ausreichend hohen Threonin Spiegels. Diese Aminosäure weitet die Blut Gefäße und sorgt dafür, dass vom Gehirn bis zum grossen Zeh genügend Blut fliesst. Fördert die T-Lymphozyten Produktion und ist hilfreich im Bereich der Nerven-/Muskelentspannung. Wird bei starker Belastung (Sport) zur Energiegewinnung herangezogen.

**Vorkommen:**

Milch, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

**Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:**

Durchblutungsstörungen, Ameisenkribbeln in den Extremitäten, ALS, Spasmen bei MS, Sport, Diabetes.

**Therapeutische Menge:**

0,5 - 5 g pro Tag

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

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

Mittlerer Threonin Gehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 868mg

Mittlerer Threonin Gehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 994mg

Mittlerer Threonin Gehalt in pflanzlicher Nahrung: 355mg

F	Stockfisch	339	1439	3'430.0
F	Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	1'570.0
F	Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	1'350.0
F	Rochen	94	397	1'210.0
F	Thunfisch	226	939	1'180.0
F	Seelachs, Alaska	74	314	1'140.0
F	Heringsmilch, Gonaden männlich	109	459	1'140.0
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	1'130.0
F	Sardine	118	498	1'120.0
F	Lachs. Salm	202	842	1'110.0
F	Seezunge	83	349	1'100.0
F	Forelle	102	431	1'080.0
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	1'060.0
F	Hering, Atlantik	233	968	1'040.0
F	Karpfen	115	484	1'040.0
F	Meeräsche	120	506	1'020.0
F	Thunfisch in Öl	283	1178	1'020.0
F	Lengfisch	81	345	1'020.0
F	Köhler. Seelachs	81	344	1'020.0
F	Bückling	224	934	1'010.0
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	1'010.0
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	1'000.0
F	Heilbutt weiss	95	401	990.0
F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	980.0
F	Makrele	182	758	970.0
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	970.0
F	Hecht	82	346	950.0
F	Katfisch. Steinbeisser	81	343	930.0
F	Schellfisch	77	327	920.0
F	Flunder	72	306	920.0
F	Lachs in Dosen	165	689	920.0
F	Scholle	86	361	910.0
F	Krebs. Flusskreb	65	274	880.0
F	Aal	281	1162	870.0
F	Salzhering. Pökelhering	218	906	860.0
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	850.0
F	Hummer	81	341	850.0
F	Languste	84	355	840.0
F	Zander	83	352	830.0
F	Aal. geräuchert	329	1363	820.0

F	Hering, Ostsee	155	648	810.0
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	790.0
F	Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	750.0
F	Brathering	204	848	730.0
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	580.0
F	Auster	66	279	480.0
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	460.0
F	Rotkappe	13	54	59.0
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	2'560.0
P	Gelatine	338	1435	1'820.0
P	Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	1'640.0
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	1'610.0
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	1'570.0
P	Weizenkeime	312	1313	1'550.0
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	1'490.0
P	Sonnenblumenkernmehl	386	1628	1'470.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	1'400.0
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1'200.0
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	1'150.0
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	1'120.0
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	1'020.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	1'010.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	930.0
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	910.0
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	910.0
P	Erdnuss	564	2337	850.0
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	850.0
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	820.0
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	810.0
P	Erdnusspaste	619	2569	800.0
P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	800.0
P	Steinpilz, getrocknet	124	523	750.0
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	700.0
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	700.0
P	Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	609.0
P	Hafergrütze	340	1437	596.0
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	590.0
P	Quinoa. Reismelde	334	1414	570.0
P	Hafermehl	391	1654	566.0
P	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	560.0
P	Buchweizenmehl	351	1487	540.0
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	540.0
P	Haferflocken	348	1469	530.0
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	505.0
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	490.0
P	Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	470.0
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	450.0
P	Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	440.0
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	430.0
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	430.0
P	Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	430.0
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	420.0
P	Triticale	326	1384	420.0

P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	400.0
P	Paranuss	670	2764	400.0
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	390.0
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	390.0
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	380.0
P	Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	380.0
P	Trüffel	27	113	380.0
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	360.0
P	Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	360.0
P	Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	360.0
P	Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	360.0
P	Maismehl	324	1372	351.0
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	350.0
P	Knäckebrötchen. aus Roggen	315	1335	340.0
P	Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	340.0
P	Giersch. Geissfuss	39	166	335.0
P	Malve, wild, Blatt	37	157	334.0
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	330.0
P	Weizenmehl. Typ 550	332	1408	320.0
P	Weizenmehl. Typ 405	332	1409	320.0
P	Gerstengraupen	335	1422	320.0
P	Zwieback. eifrei	368	1558	320.0
P	Brötchen. Semmel	272	1155	320.0
P	Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	320.0
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	320.0
P	Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	310.0
P	Roggenmehl, Typ 997	309	1312	310.0
P	Buchweizengrütze	335	1421	300.0
P	Gerstengrütze	310	1314	290.0
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	290.0
P	Roggenvollkornbrot	193	818	290.0
P	Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	280.0
P	Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	280.0
P	Guter Heinrich	38	161	262.0
P	Brennnessel	40	170	258.0
P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	250.0
P	Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	250.0
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	250.0
P	Roggenbrot	217	921	250.0
P	Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	250.0
P	Weizenvollkornbrot	199	844	240.0
P	Reismehl	351	1491	240.0
P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	230.0
P	Grahambrot	199	845	220.0
P	Taubnessel. weiss	30	128	218.0
P	Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	210.0
P	Petersilienblatt	50	214	185.0
P	Breitwegerich	24	103	169.0
P	Rosenkohl	36	152	160.0
P	Knoblauch	139	590	150.0
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	150.0
P	Gartenmelde	20	86	143.0
P	Edelkastanie. Marone	192	813	140.0

P	Löwenzahnblätter	27	112	140.0
P	Grünkohl	37	154	130.0
P	Kokosnuss	363	1498	130.0
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	130.0
P	Feige. getrocknet	250	1059	120.0
P	Broccoli	29	121	120.0
P	Austernpilz. Austernseitling	12	49	120.0
P	Avocado	221	909	120.0
P	Spitzwegerich	19	79	118.0
P	Wiesenbocksbart	17	71	111.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	110.0
P	Spinat	17	70	110.0
P	Blumenkohl	23	95	110.0
P	Wirsing	26	108	110.0
P	Reizker	14	59	100.0
P	Spinat, in Dose	15	62	97.0
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	95.0
P	Champignon, in Dose	14	59	94.0
P	Kartoffel	70	298	90.0
P	Mangold	14	59	90.0
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	88.0
P	Champignon. frisch	16	67	87.0
P	Bambussprossen	17	73	85.0
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	85.0
P	Vogelmiere	7	30	83.0
P	Birkenpilz	18	76	81.0
P	Petersilienwurzel	40	169	80.0
P	Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	79.0
P	Porree. Lauch	25	105	75.0
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	70.0
P	Spargel, in Dose	16	67	57.0
P	Spargel	18	75	55.0
P	Meerrettich	63	267	55.0
P	Kohlrabi	24	104	55.0
P	Kopfsalat	11	48	55.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	55.0
P	Dattel. getrocknet	276	1174	50.0
P	Chinakohl	12	50	50.0
P	Pastinake	59	249	50.0
P	Paprikaschote. grün	19	79	50.0
P	Pfirsich, in Dose	63	269	49.0
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	47.0
P	Sellerieknolle	18	77	45.0
P	Aubergine	17	73	45.0
P	Banane	88	376	40.0
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	40.0
P	Tomaten, in Dose	18	77	38.0
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	38.0
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	35.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	35.0
P	Möhre. Karotte	26	109	35.0
P	Erdbeere	32	136	25.0
P	Kürbis	24	103	25.0

P	Tomate	17	74	25.0
P	Pfirsich	42	176	25.0
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	21.0
P	Zwiebel	28	117	20.0
P	Orange, Apfelsine	42	180	20.0
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	19.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	19.0
P	Kirsche. süss	63	266	18.0
P	Gurke	12	52	16.0
P	Rhabarber	13	56	14.0
P	Mandarine	46	195	11.0
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	11.0
P	Zitrone	36	152	10.0
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	10.0
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	8.0
P	Apfel	54	228	8.0
P	Apfelsaft	48	204	2.0
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	10'000.0
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	3'910.0
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	2'630.0
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	2'000.0
T	Trockenmagermilch	358	1519	1'610.0
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	1'490.0
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	1'490.0
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	1'450.0
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	1'420.0
T	Ziegenkäse	281	1166	1'400.0
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	1'260.0
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	1'250.0
T	Schweinefleisch. Filet	106	448	1'250.0
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	1'230.0
T	Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	1'200.0
T	Huhn. Leber	136	570	1'170.0
T	Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	1'170.0
T	Trockenvollmilch	482	2015	1'160.0
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	1'150.0
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	1'140.0
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	1'130.0
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	1'130.0
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	1'130.0
T	Rind, Unterschale	114	483	1'130.0
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	1'120.0
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	1'120.0
T	Schweinehackfleisch	279	1156	1'120.0
T	Rindfleisch. Filet	121	508	1'110.0
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	1'110.0
T	Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	1'100.0
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	1'100.0
T	Roquefort	362	1500	1'100.0
T	Hammelfleisch. Filet	112	473	1'090.0
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	1'080.0
T	Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	1'080.0
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	1'070.0

T	Schwein, Leber	129	543	1'070.0
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	1'070.0
T	Tilsiter. 30% Fett	272	1135	1'050.0
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	1'050.0
T	Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	1'050.0
T	Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	1'040.0
T	Schweineschinken, in Dosen	177	739	1'020.0
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	1'020.0
T	Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	1'020.0
T	Rind, Leber	131	552	1'010.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	1'010.0
T	Huhn. Brathuhn	166	694	1'010.0
T	Schwein. Bauch	261	1083	1'010.0
T	Hammelfleisch. Lende	194	806	1'000.0
T	Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	1'000.0
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	980.0
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	980.0
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	980.0
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	970.0
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	960.0
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	960.0
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	960.0
T	Corned Beef. deutsch	141	591	960.0
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	950.0
T	Limande	78	329	950.0
T	Truthahn. Jungtier	151	632	950.0
T	Kalbfleisch. Filet	101	428	930.0
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	920.0
T	Rind, Herz	121	508	920.0
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	920.0
T	Pferdefleisch	108	457	910.0
T	Hammelfleisch. Milz	108	454	900.0
T	Schweinebauch. geräuchert	372	1538	900.0
T	Kalbsgekröse, Kutteln	134	559	900.0
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	891.0
T	Butterkäse. 50% Fett	344	1424	890.0
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	890.0
T	Hammelfleisch. Lunge	94	398	880.0
T	Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	870.0
T	Entenei, gesamt	184	766	870.0
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	870.0
T	Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	860.0
T	Rind, Niere	113	472	860.0
T	Salami. deutsche	402	1662	860.0
T	Camembert. 30% Fett	216	902	850.0
T	Schwein. Herz	91	384	850.0
T	Camembert. 40% fett	275	1144	840.0
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	840.0
T	Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	830.0
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	820.0
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	820.0
T	Kalbsleber	86	366	820.0
T	Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	820.0

T	Rind , Milz	100	422	810.0
T	Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	810.0
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	800.0
T	Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	800.0
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	790.0
T	Huhn. Suppenhuhn	257	1066	790.0
T	Huhn. Herz	121	509	790.0
T	Ente	227	944	790.0
T	Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	780.0
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	760.0
T	Hammelfleisch. Niere	93	392	760.0
T	Hammelfleisch. Herz	157	656	760.0
T	Schwein. Zunge	158	660	760.0
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	754.0
T	Kalbszunge	172	717	750.0
T	Kalbsniere	124	520	740.0
T	Schwein. Niere	102	428	740.0
T	Schwein. Milz	102	426	740.0
T	Rind, Lunge	99	415	740.0
T	Kalbsherz	109	458	730.0
T	Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	720.0
T	Kalbslunge	90	378	720.0
T	Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	710.0
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	700.0
T	Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	700.0
T	Rind, Zunge	207	860	690.0
T	Leberwurst. grob	326	1351	690.0
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	670.0
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	660.0
T	Speisequark. mager	72	305	630.0
T	Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	610.0
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	580.0
T	Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	580.0
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	580.0
T	Leberpastete	314	1300	560.0
T	Frühstücksfleisch	287	1190	550.0
T	Hammelfleisch. Brust	381	1573	540.0
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	540.0
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	540.0
T	Schwein, Hirn	123	513	530.0
T	Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	530.0
T	Hammelfleisch. Hirn	126	522	520.0
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	520.0
T	Schwein, Lunge	114	476	510.0
T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	480.0
T	Kalbshirn	109	453	480.0
T	Mettwurst	390	1613	475.0
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	460.0
T	Dosenwürstchen	226	934	450.0
T	Wiener Würstchen	263	1088	432.0
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	420.0
T	Eierteigwaren	354	1501	420.0
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	380.0

T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	380.0
T	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	330.0
T	Schafmilch	94	392	240.0
T	Ziegenmilch	67	280	230.0
T	Weinbergschnecke	62	262	226.0
T	Büffelmilch	108	448	180.0
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	180.0
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	173.0
T	Kefir aus Vollmilch	65	270	170.0
T	Sauermilch. Dickmilch	66	275	170.0
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	170.0
T	Buttermilch	37	156	170.0
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	168.0
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	167.0
T	Milch. fettarm	201	48	160.0
T	Magermilch	147	35	160.0
T	Sahnejoghurt	120	496	160.0
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	160.0
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	160.0
T	Kuhmilch, UHT	66	277	148.0
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	140.0
T	Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	110.0
T	Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	80.0
T	Molke. süß	25	106	70.0
T	Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	35.0