

Lysin - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 8. November 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-Lysin essentiell

Wird zur Behandlung von Herpes-Infektionen eingesetzt. Ein Mangel an Lysin kann die Neubildung von Muskel- und Bindegewebe beeinträchtigen. Fördert die Synthese von Carnitin, verstärkt die Speicherung von Calcium daher sehr sinnvoll bei Osteoporose.

Vorkommen:

Eiweiss, Fleisch, Soja, Kartoffeln, Weizen

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:

Herpes simplex (Fieberblasen), Osteoporose, Wundheilungsstörung, Arteriosklerose.

Therapeutische Menge:

0,5 - 5 g pro Tag

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

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

Mittlerer Lysin Gehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 1584mg

Mittlerer Lysin Gehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 1855mg

Mittlerer Lysin Gehalt in pflanzlicher Nahrung: 449mg

F	Stockfisch	339	1439	6'940.0
F	Klippfisch	185	787	4'490.0
F	Sardine	118	498	2'280.0
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	2'240.0
F	Rochen	94	397	2'230.0
F	Thunfisch	226	939	2'210.0
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	2'190.0
F	Lengfisch	81	345	2'150.0
F	Hecht	82	346	2'150.0
F	Karpfen	115	484	2'110.0
F	Zander	83	352	2'080.0
F	Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	2'070.0
F	Seelachs, Alaska	74	314	2'050.0
F	Köhler. Seelachs	81	344	2'050.0
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	2'050.0
F	Meeräsche	120	506	2'040.0
F	Lachs. Salm	202	842	2'020.0
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	2'020.0
F	Forelle	102	431	2'020.0
F	Hummer	81	341	1'990.0
F	Thunfisch in Öl	283	1178	1'980.0
F	Bückling	224	934	1'940.0
F	Schellfisch	77	327	1'930.0
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	1'900.0
F	Seezunge	83	349	1'860.0
F	Limande	78	329	1'840.0
F	Flunder	72	306	1'820.0
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	1'800.0
F	Scholle	86	361	1'770.0
F	Hering, Atlantik	233	968	1'750.0
F	Salzhering. Pökelhering	218	906	1'740.0
F	Makrele	182	758	1'730.0
F	Languste	84	355	1'690.0
F	Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	1'680.0
F	Heilbutt weiss	95	401	1'560.0
F	Katfisch. Steinbeisser	81	343	1'560.0
F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	1'560.0
F	Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	1'520.0
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	1'510.0

F	Hering, Ostsee	155	648	1'480.0
F	Brathering	204	848	1'470.0
F	Aal	281	1162	1'360.0
F	Aal. geräuchert	329	1363	1'340.0
F	Lachs in Dosen	165	689	1'200.0
F	Heringsmilch, Gonaden männlich	109	459	980.0
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	980.0
F	Krebs. Flusskrebs	65	274	850.0
F	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	850.0
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	780.0
F	Auster	66	279	720.0
F	Rotkappe	13	54	98.0
P	Gelatine	338	1435	3'800.0
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	3'540.0
P	Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	2'930.0
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	2'560.0
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	2'130.0
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	2'080.0
P	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	1'940.0
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	1'900.0
P	Weizenkeime	312	1313	1'900.0
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	1'890.0
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	1'870.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	1'570.0
P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	1'500.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	1'470.0
P	Sonnenblumenkernmehl	386	1628	1'400.0
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1'390.0
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	1'370.0
P	Steinpilz, getrocknet	124	523	1'350.0
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	1'230.0
P	Erdnuss	564	2337	1'100.0
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	1'100.0
P	Erdnusspaste	619	2569	1'070.0
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	890.0
P	Quinoa. Reismelde	334	1414	860.0
P	Buchweizenmehl	351	1487	770.0
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	750.0
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	720.0
P	Hafergrütze	340	1437	694.0
P	Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	690.0
P	Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	670.0
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	640.0
P	Hafermehl	391	1654	625.0
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	610.0
P	Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	580.0
P	Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	580.0
P	Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	570.0
P	Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	570.0
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	550.0
P	Giersch. Geissfuss	39	166	514.0
P	Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	510.0
P	Malve, wild, Blatt	37	157	508.0

P	Haferflocken	348	1469	500.0
P	Trüffel	27	113	490.0
P	Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	490.0
P	Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	470.0
P	Eierteigwaren	354	1501	450.0
P	Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	449.0
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	440.0
P	Triticale	326	1384	430.0
P	Paranuss	670	2764	420.0
P	Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	420.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	420.0
P	Brennessel	40	170	415.0
P	Guter Heinrich	38	161	405.0
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	400.0
P	Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	400.0
P	Buchweizengrütze	335	1421	390.0
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	380.0
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	380.0
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	380.0
P	Knäckebröt. aus Roggen	315	1335	380.0
P	Taubnessel. weiss	30	128	361.0
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	353.0
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	350.0
P	Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	350.0
P	Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	350.0
P	Gerstengraupen	335	1422	320.0
P	Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	300.0
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	300.0
P	Roggenbrot	217	921	300.0
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	290.0
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	290.0
P	Reis. Weisses Reis. poliert	344	1460	290.0
P	Maismehl	324	1372	282.0
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	280.0
P	Reismehl	351	1491	280.0
P	Roggenmehl, Typ 997	309	1312	280.0
P	Petersilienblatt	50	214	280.0
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	270.0
P	Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	260.0
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	260.0
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	260.0
P	Knoblauch	139	590	260.0
P	Rosenkohl	36	152	250.0
P	Weizenmehl. Typ 405	332	1409	240.0
P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	240.0
P	Grünkohl	37	154	240.0
P	Breitwegerich	24	103	238.0
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	230.0
P	Weizenmehl. Typ 550	332	1408	220.0
P	Roggenvollkornbrot	193	818	220.0
P	Zwieback. eifrei	368	1558	210.0
P	Gartenmelde	20	86	203.0
P	Weizenvollkornbrot	199	844	200.0

P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	200.0
P	Grahambrot	199	845	200.0
P	Gerstengrütze	310	1314	190.0
P	Brötchen. Semmel	272	1155	190.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	190.0
P	Löwenzahnblätter	27	112	190.0
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	180.0
P	Spitzwegerich	19	79	176.0
P	Champignon. frisch	16	67	170.0
P	Wiesenbocksbart	17	71	160.0
P	Spinat	17	70	160.0
P	Avocado	221	909	155.0
P	Kokosnuss	363	1498	150.0
P	Broccoli	29	121	150.0
P	Austernpilz. Austernseitling	12	49	150.0
P	Edelkastanie. Marone	192	813	150.0
P	Blumenkohl	23	95	140.0
P	Feige. getrocknet	250	1059	140.0
P	Spinat, in Dose	15	62	140.0
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	140.0
P	Champignon, in Dose	14	59	140.0
P	Porree. Lauch	25	105	140.0
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	130.0
P	Kartoffel	70	298	130.0
P	Bambussprossen	17	73	128.0
P	Vogelmiere	7	30	115.0
P	Petersilienwurzel	40	169	115.0
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	110.0
P	Wirsing	26	108	90.0
P	Spargel	18	75	90.0
P	Spargel, in Dose	16	67	89.0
P	Mangold	14	59	85.0
P	Pastinake	59	249	80.0
P	Meerrettich	63	267	80.0
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	80.0
P	Sellerieknolle	18	77	75.0
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	70.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	70.0
P	Kopfsalat	11	48	70.0
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	66.0
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	65.0
P	Kohlrabi	24	104	65.0
P	Pfirsich, in Dose	63	269	65.0
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	65.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	65.0
P	Chinakohl	12	50	60.0
P	Reizker	14	59	57.0
P	Zwiebel	28	117	55.0
P	Kürbis	24	103	55.0
P	Banane	88	376	55.0
P	Paprikaschote. grün	19	79	50.0
P	Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	50.0
P	Tomaten, in Dose	18	77	48.0

P	Dattel. getrocknet	276	1174	45.0
P	Möhre. Karotte	26	109	45.0
P	Birkenpilz	18	76	41.0
P	Chicoree	17	70	40.0
P	Orange, Apfelsine	42	180	40.0
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	39.0
P	Mandarine	46	195	35.0
P	Zitrone	36	152	35.0
P	Aubergine	17	73	35.0
P	Erdbeere	32	136	35.0
P	Kirsche. süss	63	266	31.0
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	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	25.0
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	25.0
P	Zuckermelone. Honigmelone	54	231	20.0
P	Bleichsellerie	15	65	19.0
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	19.0
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	19.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	15.0
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	9.0
P	Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	9.0
P	Apfel	54	228	5.0
P	Apfelsaft	48	204	5.0
T	Kalbslunge	90	378	13'350.0
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	5'020.0
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	3'250.0
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	2'980.0
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	2'940.0
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	2'790.0
T	Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	2'780.0
T	Trockenmagermilch	358	1519	2'720.0
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	2'560.0
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	2'470.0
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	2'410.0
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	2'390.0
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	2'380.0
T	Tilsiter. 30% Fett	272	1135	2'370.0
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	2'370.0
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	2'320.0
T	Schweinehackfleisch	279	1156	2'320.0
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	2'310.0
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	2'270.0
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	2'250.0
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	2'220.0
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	2'200.0
T	Schweinefleisch. Filet	106	448	2'200.0
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	2'190.0
T	Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	2'170.0
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	2'170.0
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	2'160.0

T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	2'160.0
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	2'130.0
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	2'110.0
T	Rind, Unterschale	114	483	2'110.0
T	Schweineschinken, in Dosen	177	739	2'100.0
T	Ziegenkäse	281	1166	2'100.0
T	Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	2'100.0
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	2'070.0
T	Rindfleisch. Filet	121	508	2'050.0
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	2'050.0
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	2'050.0
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	2'040.0
T	Huhn. Brathuhn	166	694	2'040.0
T	Truthahn. Jungtier	151	632	2'030.0
T	Hammelfleisch. Filet	112	473	2'000.0
T	Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	2'000.0
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	1'990.0
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	1'980.0
T	Huhn. Leber	136	570	1'960.0
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	1'960.0
T	Trockenvollmilch	482	2015	1'960.0
T	Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	1'960.0
T	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	1'950.0
T	Camembert. 30% Fett	216	902	1'900.0
T	Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	1'900.0
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	1'890.0
T	Schweinebauch. geräuchert	372	1538	1'870.0
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	1'860.0
T	Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	1'860.0
T	Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	1'850.0
T	Hammelfleisch. Lende	194	806	1'840.0
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	1'840.0
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	1'840.0
T	Schwein, Leber	129	543	1'830.0
T	Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	1'830.0
T	Corned Beef. deutsch	141	591	1'820.0
T	Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	1'810.0
T	Schwein. Bauch	261	1083	1'780.0
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	1'780.0
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	1'770.0
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	1'770.0
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	1'760.0
T	Schwein. Herz	91	384	1'760.0
T	Rind, Leber	131	552	1'750.0
T	Rind, Herz	121	508	1'750.0
T	Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	1'740.0
T	Kalbfleisch. Filet	101	428	1'710.0
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	1'700.0
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	1'690.0
T	Salami. deutsche	402	1662	1'690.0
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	1'680.0
T	Camembert. 40% fett	275	1144	1'650.0
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	1'650.0

T	Huhn. Suppenhuhn	257	1066	1'630.0
T	Roquefort	362	1500	1'600.0
T	Butterkäse. 50% Fett	344	1424	1'600.0
T	Pferdefleisch	108	457	1'570.0
T	Hammelfleisch. Milz	108	454	1'570.0
T	Ente	227	944	1'560.0
T	Schwein. Zunge	158	660	1'560.0
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	1'550.0
T	Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	1'540.0
T	Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	1'500.0
T	Kalbszunge	172	717	1'490.0
T	Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	1'470.0
T	Rind, Milz	100	422	1'440.0
T	Hammelfleisch. Herz	157	656	1'430.0
T	Huhn. Herz	121	509	1'420.0
T	Rind, Niere	113	472	1'410.0
T	Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	1'400.0
T	Schwein. Milz	102	426	1'390.0
T	Hammelfleisch. Lunge	94	398	1'360.0
T	Kalbsleber	86	366	1'350.0
T	Rind, Lunge	99	415	1'350.0
T	Rind, Zunge	207	860	1'330.0
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	1'310.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	1'300.0
T	Kalbsherz	109	458	1'300.0
T	Hammelfleisch. Niere	93	392	1'300.0
T	Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	1'300.0
T	Schwein. Niere	102	428	1'250.0
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	1'240.0
T	Leberwurst. grob	326	1351	1'240.0
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	1'210.0
T	Kalbsniere	124	520	1'210.0
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	1'200.0
T	Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	1'200.0
T	Hammelfleisch. Brust	381	1573	1'180.0
T	Kalbsgekröse, Kutteln	134	559	1'170.0
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	1'150.0
T	Speisequark. mager	72	305	1'130.0
T	Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	1'100.0
T	Entenei, gesamt	184	766	1'060.0
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	1'050.0
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	1'050.0
T	Frühstücksfleisch	287	1190	1'010.0
T	Hammelfleisch. Hirn	126	522	1'010.0
T	Dosenwürstchen	226	934	1'000.0
T	Wiener Würstchen	263	1088	957.0
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	950.0
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	930.0
T	Schwein, Hirn	123	513	920.0
T	Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	900.0
T	Ei. Hühnerei. Gesamteinhalt	156	648	890.0
T	Weinbergschnecke	62	262	847.0
T	Leberpastete	314	1300	840.0

T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	830.0
T	Mettwurst	390	1613	785.0
T	Kalbshirn	109	453	780.0
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	740.0
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	730.0
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	650.0
T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	650.0
T	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	520.0
T	Schafmilch	94	392	460.0
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	350.0
T	Ziegenmilch	67	280	340.0
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	337.0
T	Buttermilch	37	156	330.0
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	328.0
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	327.0
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	310.0
T	Kuhmilch, UHT	66	277	289.0
T	Milch. fettarm	201	48	280.0
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	280.0
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	280.0
T	Magermilch	147	35	270.0
T	Kefir aus Vollmilch	65	270	270.0
T	Sauermilch. Dickmilch	66	275	270.0
T	Sahnejoghurt	120	496	250.0
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	240.0
T	Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	190.0
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	180.0
T	Schwein, Lunge	114	476	100.0
T	Molke. süss	25	106	79.0
T	Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	55.0