

Leucingehalt in Lebensmitteln (angegeben in mg pro 100g Lebensmittel)

Nota bene: Ideale Leucinmenge zur maximalen Muskelstimulation im Alter = 5g (5.000 mg!)

Leucin-Gehalt - angegeben in mg - pro 100 g Lebensmittel					
Getreideprodukte					
	Banane	85	Mettwurst	1.100	
Roggenvoll-	530	Avocado	197	Leberwurst	1.330
kornbrot			Salami	1.510	
Weizenvoll-	530	Nüsse und Ölsamen		Lamm	1.690
kornbrot		Haselnüsse	890	Brathuhn	1.780
Knäckebrot	630	Walnüsse	1.140	Hammel-	1.800
Buchweizen	660	Cashewkerne	1.440	fleisch	
Roggen	670	Mandeln	1.460	Kalbsfleisch	1.890
Roggenvoll-	780	Erdnüsse	2.030	Kasseler	1.910
kornmehl				Schweine-	1.920
Weizenvoll-	860			fleisch	
kornmehl		Milch, Milchprodukte, Ei		Rindfleisch	1.950
Weizen	920	Molke	96	Hühnerbrust	1.980
Eierteigwaren	1.010	Schlagsahne,	240	Rinderleber	1.990
Hafer	1.020	30 % Fett		Schweine-	2.120
Dinkelmehl	1.023	Sahne,	310	leber	
Haferflocken	1.130	10 % Fett			
Cornflakes	1.240	Magermilch	340	Fisch	
Hirse	1.350	Kuhmilch,	350	Miesmuschel	760
		3,5 % Fett		Zander	1.410
Hülsenfrüchte		Buttermilch	350	Scholle	1.600
Kichererbsen	1.460	Joghurt,	410	Hummer	1.650
Linsen	2.110	3,5 % Fett		Seezunge	1.660
Mungobohnen	2.220	Kondensmilch,	720	Schellfisch	1.660
Bohnen, weiß	2.260	7,5 % Fett		Kabeljau	1.690
Erbsen	2.340	Hühnerei	1.260	Hering	1.750
Sojabohnen	2.840	Magerquark	1.390	Lachs	1.770
		Frischkäse,	1.400	Forelle	1.780
Gemüse und Salate		50 % Fett		Rotbarsch	1.780
Möhre	42	Brie,	2.050	Makrele	1.800
Paprika	45	50 % Fett		Sardine	1.870
Rotkohl	61	Camembert,	2.250	Heilbutt	1.940
Meerrettich	72	30 % Fett		Garnele	1.970
Sellerie	75	Gouda,	2.620	Rochen	2.100
Kohlrabi	78	45 % Fett		Thunfisch	2.170
Kartoffel	140	Edamer,	2.680		
Blumenkohl	170	30 % Fett		<i>Diverses</i>	
Spinat	190	Parmesan,	3.500	Bäckerhefe	1.300
Grünkohl	250	36,6 % Fett			
Obst		Fleisch, Geflügel, Wurstwaren			
Weintraube	15	Frankfurter	940		
Apfel	16	Würstchen			
Pfirsich	28	Wiener	957		
Erdbeere	44	Würstchen			

Fettgedruckt: besonders reich an Leucin!