

## Phenylalanin – Wissenswertes und Hitlisten

**Die Liste ist unvollständig: Nur Top 150**  
**Alle Werte: „Grosser Souci Fachmann Kraut“**

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 Phenylalaningehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 850mg  
Mittlerer Phenylalaningehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 827mg  
Mittlerer Phenylalaningehalt in pflanzlicher Nahrung: 427mg

|   |                                                       |     |      |         |
|---|-------------------------------------------------------|-----|------|---------|
| T | Ei. Trockeneiweiss                                    | 343 | 1456 | 5'300.0 |
| F | Stockfisch                                            | 339 | 1439 | 2'940.0 |
| T | Ei. Trockenvollei                                     | 570 | 2369 | 2'790.0 |
| 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 |
| T | Parmesan, 3.6%                                        | 375 | 1561 | 1'910.0 |
| P | Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken | 401 | 1686 | 1'870.0 |
| P | Sojamehl. vollfett                                    | 347 | 1449 | 1'860.0 |
| T | Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.                      | 238 | 998  | 1'760.0 |
| P | Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken             | 281 | 1194 | 1'740.0 |
| T | Trockenmagermilch                                     | 358 | 1519 | 1'700.0 |
| T | Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett                    | 127 | 540  | 1'660.0 |
| P | Mungbohne. Samen. trocken                             | 281 | 1194 | 1'650.0 |
| 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 |
| P | Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken                  | 269 | 1143 | 1'570.0 |
| T | Emmentaler 45% Fett i. Tr.                            | 400 | 1661 | 1'560.0 |
| P | Erdnuss. ungesalzen. geröstet                         | 585 | 2423 | 1'540.0 |
| P | Erdnuss                                               | 564 | 2337 | 1'540.0 |
| P | Erdnusspaste                                          | 619 | 2569 | 1'510.0 |
| 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 |
| 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 |
| T | Edamer. 45% Fett.                                     | 357 | 1482 | 1'370.0 |
| T | Tilsiter. 45% Fett i. Tr.                             | 358 | 1485 | 1'370.0 |
| P | Limabohne. Samen. trocken                             | 275 | 1167 | 1'350.0 |
| T | Camembert. 30% Fett                                   | 216 | 902  | 1'310.0 |
| T | Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.                      | 386 | 1600 | 1'310.0 |
| 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 |
| 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 |
| P | Weizenkeime                                   | 312 | 1313 | 1'180.0 |
| T | Rind, Leber                                   | 131 | 552  | 1'170.0 |
| T | Camembert. 45% Fett                           | 285 | 1185 | 1'170.0 |
| P | Mandel. süss ohne Samenschale                 | 583 | 2411 | 1'160.0 |
| 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 |
| P | Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken              | 477 | 1976 | 1'100.0 |
| 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 |
| F | Thunfisch                                     | 226 | 939  | 1'050.0 |
| F | Rochen                                        | 94  | 397  | 1'040.0 |
| F | Heringsrogen, Gonaden weiblich                | 132 | 557  | 1'040.0 |
| 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 |
| F | Lengfisch                                     | 81  | 345  | 1'000.0 |
| 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. Schnitzelfleisch | 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   |
| P | Pfifferling, getrocknet                       | 93  | 391  | 970.0   |
| T | Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten            | 155 | 647  | 970.0   |
| P | Kichererbse. Samen. trocken                   | 306 | 1294 | 960.0   |
| 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   |
| P | Dinkel, ganzes Korn, entspelzt                | 320 | 1356 | 939.0   |
| F | Forelle                                       | 102 | 431  | 920.0   |
| T | Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt           | 151 | 633  | 920.0   |
| T | Hammelfleisch. Lunge                          | 94  | 398  | 920.0   |
| T | Hammelfleisch. Filet                          | 112 | 473  | 920.0   |
| F | Lachs. Salm                                   | 202 | 842  | 910.0   |
| F | Sardine                                       | 118 | 498  | 910.0   |
| T | Rindfleisch. Hals. Kamm                       | 149 | 625  | 910.0   |
| T | Huhn. Brathuhn                                | 166 | 694  | 910.0   |
| T | Corned Beef. amerikanisch                     | 209 | 874  | 910.0   |
| P | Cashewnuss. Kaschunuss                        | 572 | 2377 | 900.0   |
| T | Truthahn. Jungtier                            | 151 | 632  | 900.0   |
| F | Karpfen                                       | 115 | 484  | 890.0   |

|   |                                            |     |      |       |
|---|--------------------------------------------|-----|------|-------|
| F | Ölsardine. abgetropft                      | 222 | 924  | 890.0 |
| T | Schweineschinken, in Dosen                 | 177 | 739  | 890.0 |
| T | Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen   | 89  | 379  | 890.0 |
| F | Thunfisch in Öl                            | 283 | 1178 | 880.0 |
| F | Garnele, Nordseegarnele, Krabbe            | 87  | 368  | 880.0 |
| 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 |
| F | Meeräsche                                  | 120 | 506  | 860.0 |
| F | Egli, Barsch, Flussbarsch                  | 81  | 342  | 860.0 |
| F | Bückling                                   | 224 | 934  | 850.0 |
| T | Kalbsleber                                 | 86  | 366  | 850.0 |
| F | Makrele                                    | 182 | 758  | 840.0 |
| F | Kabeljau. Dorsch                           | 76  | 323  | 840.0 |
| F | Rotbarsch. Goldbarsch                      | 105 | 443  | 840.0 |
| 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 |
| F | Hecht                                      | 82  | 346  | 820.0 |
| F | Krebs. Flusskrebs                          | 65  | 274  | 820.0 |
| T | Kalbshals, Nacken, m. Knochen              | 109 | 459  | 820.0 |
| T | Lammfleisch. Muskelfleisch                 | 117 | 491  | 820.0 |
| P | Hafermehl                                  | 391 | 1654 | 812.0 |
| F | Seelachs, Alaska                           | 74  | 314  | 810.0 |
| F | Hering, Ostsee                             | 155 | 648  | 810.0 |
| 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 |
| F | Heringsmilch, Gonaden männlich             | 109 | 459  | 790.0 |
| F | Schellfisch                                | 77  | 327  | 790.0 |
| F | Limande                                    | 78  | 329  | 790.0 |
| 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 |
| F | Köhler. Seelachs                           | 81  | 344  | 780.0 |
| P | Haferflocken                               | 348 | 1469 | 780.0 |
| 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 |
| P | Bäckerhefe, gepresst                       | 78  | 328  | 770.0 |
| T | Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen   | 114 | 482  | 770.0 |