

Threonin – 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-Threonin essentiell

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

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 Threoningehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 235mg
Mittlerer Threoningehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 225mg
Mittlerer Threoningehalt in pflanzlicher Nahrung: 124mg

P	Steinpilz, getrocknet	124	523	1'460.0
T	Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	1'420.0
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	1'340.0
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	1'260.0
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	810.0
F	Stockfisch	339	1439	790.0
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	740.0
F	Klippfisch	185	787	670.0
P	Sonnenblumenkernmehl	386	1628	550.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	520.0
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	520.0
T	Trockenmagermilch	358	1519	490.0
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	490.0
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	480.0
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	470.0
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	460.0
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	450.0
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	450.0
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	420.0
T	Tilsiter. 30% Fett	272	1135	400.0
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	400.0
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	400.0
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	380.0
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	380.0
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	380.0
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	370.0
T	Camembert. 30% Fett	216	902	370.0
P	Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	360.0
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	360.0
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	350.0
T	Kalbfleisch. Filet	101	428	350.0
T	Trockenvollmilch	482	2015	350.0
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	350.0
T	Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	350.0
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	340.0
F	Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	330.0
P	Weizenkeime	312	1313	330.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	330.0
P	Erdnusspaste	619	2569	330.0
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	330.0
F	Meeräsche	120	506	320.0

P	Erdnuss	564	2337	320.0
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	320.0
T	Huhn. Leber	136	570	320.0
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	310.0
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	310.0
T	Rind, Leber	131	552	310.0
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	310.0
T	Schwein, Leber	129	543	310.0
T	Camembert. 40% fett	275	1144	310.0
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	310.0
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	310.0
F	Thunfisch	226	939	300.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	300.0
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	300.0
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	300.0
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	300.0
T	Schweinefleisch. Filet	106	448	300.0
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	300.0
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	300.0
T	Ziegenkäse	281	1166	300.0
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	295.0
F	Rochen	94	397	290.0
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	290.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	290.0
T	Entenei, gesamt	184	766	290.0
T	Hammelfleisch. Filet	112	473	290.0
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	290.0
T	Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	290.0
T	Schweinehackfleisch	279	1156	290.0
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	290.0
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	290.0
T	Huhn. Brathuhn	166	694	280.0
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	280.0
T	Rind, Unterschale	114	483	280.0
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	280.0
F	Makrele	182	758	270.0
T	Hammelfleisch. Lende	194	806	270.0
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	270.0
T	Rindfleisch. Filet	121	508	270.0
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	270.0
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	270.0
T	Butterkäse. 50% Fett	344	1424	270.0
T	Roquefort	362	1500	270.0
F	Heilbutt weiss	95	401	260.0
F	Lachs. Salm	202	842	260.0
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	260.0
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	260.0
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	260.0
T	Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	260.0
T	Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	260.0
T	Schweineschinken, in Dosen	177	739	260.0
T	Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	260.0
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	250.0

P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	250.0
T	Hammelfleisch. Milz	108	454	250.0
T	Kalbsniere	124	520	250.0
T	Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	250.0
T	Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	250.0
T	Schwein. Niere	102	428	250.0
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	250.0
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	250.0
P	Hafermehl	391	1654	242.0
F	Sardine	118	498	240.0
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	240.0
F	Schellfisch	77	327	240.0
F	Forelle	102	431	240.0
T	Kalbsleber	86	366	240.0
T	Rind, Niere	113	472	240.0
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	240.0
T	Schwein. Bauch	261	1083	240.0
T	Hase	113	478	240.0
T	Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	240.0
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	236.0
F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	230.0
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	230.0
T	Ei. Hühnerlei. Gesamthalt	156	648	230.0
T	Huhn. Suppenhuhn	257	1066	230.0
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	230.0
T	Schweinebauch. geräuchert	372	1538	230.0
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	230.0
F	Seelachs, Alaska	74	314	220.0
F	Heringsmilch, Gonaden männlich	109	459	220.0
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	220.0
F	Bückerling	224	934	220.0
T	Huhn. Herz	121	509	220.0
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	220.0
T	Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	220.0
T	Rind, Herz	121	508	220.0
T	Schwein. Herz	91	384	220.0
T	Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	220.0
F	Hering, Atlantik	233	968	210.0
F	Limande	78	329	210.0
F	Flunder	72	306	210.0
F	Karpfen	115	484	210.0
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	210.0
F	Thunfisch in Öl	283	1178	210.0
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	210.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	210.0
T	Hammelfleisch. Niere	93	392	210.0
T	Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	210.0
T	Kalbsherz	109	458	210.0
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	210.0
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	200.0
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	200.0
F	Salzhering. Pökelhering	218	906	200.0
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	200.0