

## Essentielle Aminosäuren

Name	zuständig für	Lebensmittel
Isoleucin	Muskelaufbau	Soja, Mangold, Spinat, Kidneybohnen
Leucin		Soja, Sesam, Sonnenblumenkerne
Lysin		Soja, (Dosen)mais
Methionin		(Soja), Sesam
Phenylalanin		(Soja), Sesam, Kidneybohnen, Spinat
Threonin		Soja, Spinat, Sesam, Sonnenblumenk., Kidneybohnen
Tryptophan	natürliches Antidepressiva	Soja, Spinat, Sesam, Sonnenblumenk., Brokkoli, Hafer, Spargel
Valin	Muskelaufbau	Soja, Champignons, Sonnenblumenk., Sesam, Erbsen, Kidneybohnen

### ***... nicht essentielle Aminosäuren, die teils aber in erhöhter Menge aufgenommen werden sollten***

Cystein	Hämoglobinaufbau (Anämie)	Walnüsse, Weizen, Mais, Soja
Arginin	Muskelaufbau	Pinienkerne, Walnüsse, Kürbiskerne, Erdnüsse

**Gute Eiweißlieferanten sind ...** Brunnenkresse, Hefen, Algen (Spirulina), Hülsenfrüchte inkl. Soja und ihre Produkte (Tempeh, Tofu, Drink, Yoghurt), Lupinenprodukte, Quinoa, Amaranth, Hanfprodukte, Walnüsse, Nüsse, Samen (Sesam, Sonnenblumen- u. Kürbiskerne), Mandeln, Getreide, Sprossen, Kartoffeln, Spargel, Mandeln, Cashews