

Hitliste: Lebensmittel mit hohem Tryptophangehalt

Lebensmittel (100 g)	Tryptophangehalt
Parmesankäse	490 mg
Emmentaler	460 mg
Sojabohnen	450 mg
Cashewkerne	450 mg
Edamer	400 mg
Brie, Camembert	350 mg
Weizenkeime	330 mg
Erdnüsse	320 mg
Sonnenblumenkerne	310 mg
Fleisch (im Durchschnitt)	300 mg
Sesamsamen	290 mg
Fisch (im Durchschnitt)	270 mg
Steinpilze	260 mg
Weizenkleie	250 mg
Linsen	250 mg
Eier	230 mg
Grüne Bohnen	230 mg
Getreide (im Durchschnitt)	180 mg
Kichererbsen	160 mg