

## ISOLEUCIN

- Haferflocken
- Sojabohnen/ Sojaerzeugnisse
- Linsen
- Limabohnen
- Sonnenblumenkerne
- Buchweizenschrot
- Spinat

## LEUCIN

- Seitan (Weizengluten)
- Meeresalgen
- Haferflocken
- Sojabohnen/ Sojaerzeugnisse
- Linsen
- Adzuki Bohnen
- Mungobohnen
- Kidneybohnen
- Grünes Blattgemüse

## VALIN

- Haferflocken
- Sojabohnen/ Sojaerzeugnisse
- Buchweizen
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Weiße Bohnen
- Linsen

## TRYPTOPHAN

- Haferflocken
- Sojabohnen/ Sojaerzeugnisse
- Buchweizen
- Spirulina
- Chiasamen
- Kürbiskerne
- Cashews
- Pistazien
- Mandeln

## METHIONIN

- Paranüsse
- Tofu
- Seitan (Weizengluten)
- Große weiße Bohnen
- Sonnenblumenkerne
- Hanfsamen
- Leinsamen
- Sesam
- Haferflocken

## PHENYLALANIN

- Haferflocken
- Sojabohnen/ Sojaerzeugnisse
- Erdnüsse
- Adzuki Bohnen
- Linsen
- Mungobohnen, Kidneybohnen
- Buchweizen
- Roggen
- Spinat

## THREONIN

- Sojabohnen/ Sojaerzeugnisse
- Linsen
- Limabohnen
- Kichererbsen
- Erdnüsse
- Haferflocken
- Dinkel

## HISTIDIN

- Sojabohnen/ Sojaerzeugnisse
- Linsen
- Limabohnen
- Dinkel
- Erdnüsse
- Haferflocken