

1. Argininreiche Nahrungsmittel

Hinweis: Nahrungsmittel enthalten praktisch kein freies Arginin sondern ausschließlich chemisch gebundenes Arginin als Proteinbestandteil.

Quelle 1: Nährstoffdatenbank des US-Landwirtschaftsministeriums, 22. Ausgabe

Die Beispiele beziehen sich jeweils auf 100 g des Nahrungsmittels. Zusätzlich ist der prozentuale Anteil von gebundenem Arginin am Gesamtprotein angegeben.

Lebensmittel	Arginin	Protein	Anteil
Kürbiskerne	5.353 mg	30,23 g	17,7 %
Erdnuss, geröstet	2.832 mg	23,68 g	11,9 %
Pinienkerne	2.413 mg	13,69 g	17,6 %
Walnüsse	2.278 mg	15,23 g	15,0 %
Erbsen, getrocknet	2.188 mg	24,55 g	8,9 %
Hähnchenbrustfilet, roh	1.436 mg	21,23 g	6,8 %
Schweinefleisch, roh	1.394 mg	20,95 g	6,7 %
Lachs, roh	1.221 mg	20,42 g	6,0 %
Buchweizenkörner	982 mg	13,25 g	7,4 %
Hühnerei	820 mg	12,57 g	6,5 %
Weizen-Vollkornmehl	642 mg	13,70 g	4,7 %
Reis, ungeschält	602 mg	7,94 g	7,6 %
Mais-Vollkornmehl	345 mg	6,93 g	5,0 %
Kuhmilch, 3,7 % Fett	119 mg	3,28 g	3,6 %

Quelle 2: „Burgersteins Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung“

Die Beispiele beziehen sich jeweils auf 100 g des Nahrungsmittels.

Lebensmittel	Arginin
Erdnüsse	4.360 mg
Sojabohnen	2.220 mg
Haselnüsse	2.030 mg
Garnele	1.740 mg
Hammel (Filet)	1.400 mg
Huhn (Brust)	1.350 mg
Thunfisch	1.250 mg
Weizenkeime	1.150 mg
Haferflocken	870 mg
Hühnerei, mittelgroß	450 mg

Quelle 3: Daten der Universität Hohenheim

Die Beispiele beziehen sich jeweils auf 100 g des Nahrungsmittels.

Lebensmittel	Arginin	Kalorien
Sojaweiß, texturiert (TVP)	5,2 g	285,1 kcal
Pinienkern, frisch	4,5 g	575,5 kcal
Kürbiskern, frisch	3,5 g	560,2 kcal
Sojamehl, entfettet	3,4 g	196,7 kcal
Erdnuss, geröstet	3,2 g	579,3 kcal
Erdnussbutter	3,2 g	597,8 kcal
Nüsse, frisch	3,2 g	561,7 kcal
Sojabohnen, getrocknet	2,8 g	416,3 kcal
Sojabohne, geröstet	2,6 g	359 kcal
Erdnuss, dragiert	2,5 g	530,4 kcal
Steinpilz, getrocknet	2,5 g	148,9 kcal
Bohnen dick, getrocknet	2,4 g	326 kcal
Leinsamen, frisch	2,4 g	372,4 kcal
Hülsenfrüchte, reif	2,2 g	277,7 kcal
Mandel süß, frisch	2,2 g	569,6 kcal
Sesam, frisch	2,2 g	559 kcal
Sonnenblumenkern, frisch	2,1 g	574,8 kcal

2. Nahrungsmittel mit hohem Protein-Gehalt

Proteinreiche Milchprodukte Top 5:

1.	Griechischer Joghurt
2.	Hüttenkäse
3.	Magerquark
4.	Eier
5.	Milch

Proteinreiches Fleisch Top 5:

1.	Rindersteak
2.	Rinderhack
3.	Schweinekotelett
4.	Hühnerbrust
5.	Truthahnbrust

... und Käse in allen Variationen

Proteinreicher Fisch Top 5:

1.	Forelle
2.	Lachs
3.	Garnelen
4.	Thunfisch
5.	Heilbutt

Pflanzliche proteinreiche Lebensmittel:

- **Gemüse:** Brennnessel, Brokkoli, Grünkohl, Kartoffeln, Löwenzahn, Rosenkohl, Spinat
- **Getreide:** Dinkel, Gerste, Haferflocken, Hirse, Reis, Roggen
- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Rote Linsen
- **Nüsse:** Erdnüsse, Mandeln, Paranüsse
- **Ölsaaten:** Hanfsaaten, Kürbiskerne
- **Sojaprodukte:** Tofu
- **Pseudogetreide:** Amaranth, Buchweizen, Quinoa