



Übersicht: Die 9 essenziellen Aminosäuren

Aminosäure	Funktion	Vegane Quellen
Histidin	Immunsystem, Sauerstofftransport	Linsen, Walnüsse
Isoleucin	Muskel-Energie, Regeneration	Soja, Haferflocken
Leucin	Muskelaufbau, Schutz vor Abbau	Tofu, Kürbiskerne
Lysin	Kollagen, Knochen, Abwehr	Linsen, Quinoa
Methionin	Entgiftung, Antioxidantien	Sesam, Reis
Phenylalanin	Konzentration, Stimmung	Mandeln, Linsen
Threonin	Gewebe, Darm, Abwehr	Quinoa, Sonnenblumenkerne
Tryptophan	Schlaf, Stimmung	Haferflocken, Kürbiskerne
Valin	Energie, Ausdauer	Erdnüsse, Vollkorngetreide

Clevere Lebensmittelkombinationen

Kombination	Warum sinnvoll?	Beispiel
Hülsenfrüchte + Getreide	Lysin + Methionin ergänzen sich	Linsen mit Reis, Chili mit Mais & Bohnen
Getreide + Nüsse/Samen	Ergänzen fehlendes Methionin/Tryptophan	Hafer mit Nüssen, Vollkornnudeln mit Kürbiskern-Pesto
Hülsenfrüchte + Nüsse/Samen	Ergänzen Schwefelaminosäuren	Linsensalat mit Walnüssen, Falafel mit Tahin
Quinoa/Amaranth + Hülsenfrüchte	fast vollständiges Profil	Quinoa-Bowl mit Bohnen
Soja + Getreide	Soja fast komplett, Getreide ergänzt	Tofu mit Reis, Edamame mit Dinkelbrot