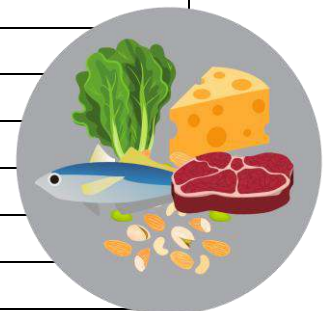




20 Tryptophanhaltige Lebensmittel Tabelle [PDF]

Tryptophanhaltige Lebensmittel	Gehalt in mg pro 100 g
Gemüse	
Grünkohl	64
Spinat	41
Kartoffeln	30
Fleisch	
Schwein	300
Huhn	280
Rindfleisch	270
Fisch	
Thunfisch	300
Makrele	270
Lachs	260
Obst	
Bananen	18
Kirschen	8
Milchprodukte und Ei	
Parmesankäse	490
Camembert	350
Ei	230
Hülsenfrüchte/ Kerne	
Sojabohnen	450
Sonnenblumenkerne	310
Linsen	250
Sonstiges	
Cashew-Kerne	450
Erdnüsse	320
Haselnüsse	200



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>


Wissenswertes über Tryptophan

(L-) Tryptophan ist eine **lebenswichtigen und essentiellen Aminosäuren**, die über die Nahrung aufgenommen werden muss. Im Vergleich zu anderen Aminosäuren kommt Tryptophan **seltener** in Lebensmitteln vor, wodurch ein Mangel bei **einseitiger oder proteinarmer Ernährung** vorprogrammiert ist.

Der **ausreichende** Konsum an **tryptophanhaltigen Lebensmitteln** klingt einfach, gelingt allerdings im stressigen Alltag nicht jedem. Daher kann es sinnvoll sein, auf **Vitalstoffe als Ergänzung** zurückzugreifen.

Du suchst eine **gute Alternative**, die Dich mit **ausreichend Tryptophan** versorgt?

Dann hat Deine Suche nun ein Ende. Das **hochwertige** und **vegane Produkt von viktilabs*** wird schonend durch die Fermentierung von Samen gewonnen, ohne Konservierungsstoffe, künstliche Aromen und Süßstoffe.



L-Tryptophan Kapseln

4,7 ★★★★★

Natürliches L-Tryptophan als pflanzliche, essentielle Aminosäure

- ✓ 500 mg L-Tryptophan je Kapsel
- ✓ **vegan**, hergestellt aus **fermentierten Samen**
- ✓ reines **Naturprodukt**
- ✓ **ohne Füll- und Zusatzstoffe**
- ✓ hergestellt in **Deutschland**

SPARE nur heute 10 %

Preis: ~~16,90 €~~ **15,21 €**

Preisnachlass im Link integriert und an der Kasse sichtbar

[Ich will mehr erfahren](#)

>>> Du gelangst zu viktilabs und kannst Dich dort in Ruhe informieren



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>