



# Essen macht Laune - Eine Übersicht zu „fröhlichen“ Lebensmitteln

In diesen Lebensmitteln steckt jede Menge Gute Laune. Sie enthalten reichlich Tryptophan, aus dem das Glückshormon Serotonin im Gehirn gebildet werden kann. Vor allem exotische Früchte und Tomaten haben es in sich.

## Exotische Früchte / Tomate

Lebensmittel	Serotonin (mg/100g)	Tryptophan (mg/100g)
Ananas	2	-
Avocado	1	22
Banane	7,7	18
Dattel, getrocknet	0,8	49
Feige, frisch	1,3	-
Feige, getrocknet	-	40
Passionsfruchtsaft	2,5	-
Papaya	1,5	-
Tomate	1,2	6

## Schalenfrüchte / Nüsse

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Cashewnuss	450
Erdnuss	320
Haselnuss	200
Mandel	170
Paranuss	170
Walnuss	170



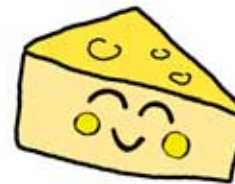
## Getreide

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Amaranth	196
Dinkel	180
Buchweizen	190
Hafer/Haferflocken	190
Hirse	180
Quinoa	165
Weizenkeime	330
Weizenkleie	250



## Gemüse und Hülsenfrüchte

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Gartenbohne	230
Erbsen	100
Kichererbse	160
Sesam	290
Sojabohne	450
Sonnenblumenkerne	310
Steinpilz	260



## Milch/Milchprodukte, Eier

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Joghurt	45
Kuhmilch	49
Speisequark	150
Briekäse, 50% Fett i.Tr.	340
Camembert	370
Cheddar	290
Edamer	400
Emmentaler	460
Hühnerei	230



Quelle: S.W. Souci, W. Fachmann, H. Kraut, „Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwerttabellen.“ 6. Auflage, 2000 medpharm GmbH Scientific Publishers, Stuttgart

## Fleisch und Fisch

durchschnittlich ca. 250 mg/100g Tryptophan