

Tabelle 1: Limitierende Aminosäuren in pflanzliche Proteinquellen

Lebensmittel-Gruppe	limitierende Aminosäuren*	geeignete Kombinationen	Beispiele
Hülsenfrüchte	<i>Methionin</i> [generell arm an schwefelhaltigen Aminosäuren (wie auch Cystein)]	Getreide Nüsse/ Samen	Linsensuppe mit Brot Kichererbsen mit Sesampaste (Hummus)
Getreide	<i>Lysin</i> (arm an Isoleucin, Threonin, Leucin und Histidin)	Hülsenfrüchte	Haferflocken mit Sojamilch Reis mit Kidneybohnen (Chili sin Carne)
Nüsse/ Samen	<i>Tryptophan</i> <i>Threonin</i> [niedriges Arginin-Lysin-Verhältnis; arm an Isoleucin, Lysin und schwefelhaltigen Aminosäuren (Methionin und Cystein)]	Hülsenfrüchte	Gebratener Tofu mit Mandelmus Kichererbsensalat mit Walnüssen
Gemüse/Obst	<i>Methionin</i> [einige Gemüse- und Obstarten sind zudem arm an Lysin (stärkehaltige Gemüse), Leucin, Threonin und schwefelhaltigen Aminosäuren (Obst)]	Getreide	Nudel-Gemüse-Pfanne Vollkornbrot mit Gemüse-Sticks

*Quelle: Richter CK, Skulas-Ray AC, Champagne CM, Kris-Etherton PM. Plant protein and animal proteins: do they differentially affect cardiovascular disease risk? Adv Nutr. 2015; 6:712-28.

