

BCAA (Branched-chained amino acids) – Isoleucin, Valin, Leucin

1. **Hühnchen:**
 - Hühnerbrust ist eine ausgezeichnete Quelle für BCAAs, insbesondere Leucin.
2. **Pute:**
 - Pute enthält eine gute Menge an BCAAs und ist eine magere Proteinquelle.
3. **Rindfleisch:**
 - Rotes Fleisch, wie Rindfleisch, ist reich an BCAAs, Eisen und Zink.
4. **Schweinefleisch:**
 - Schweinefleisch enthält ebenfalls BCAAs, obwohl die Konzentration etwas niedriger sein kann als bei anderen Fleischsorten.
5. **Lamm:**
 - Lammfleisch ist eine weitere Fleischquelle mit BCAAs, wobei der Geschmack etwas kräftiger ist.
6. **Lachs:**
 - Fetter Fisch wie Lachs enthält nicht nur BCAAs, sondern auch Omega-3-Fettsäuren.
7. **Thunfisch:**
 - Thunfisch ist eine fettarme Fischquelle, die reich an BCAAs ist.
8. **Makrele:**
 - Makrele bietet nicht nur BCAAs, sondern auch eine gute Dosis Omega-3-Fettsäuren.
9. **Forelle:**
 - Forelle ist eine leichte Fischoption, die BCAAs liefert.
10. **Griechischer Joghurt:**
 - Griechischer Joghurt ist reich an Protein, einschließlich BCAAs, und enthält auch Probiotika.
11. **Quark:**
 - Quark ist eine proteinreiche Molkereioption mit BCAAs.
12. **Milch:**
 - Milch enthält alle neun essentiellen Aminosäuren, einschließlich BCAAs.
13. **Eiweiß:**
 - Eiweiß, insbesondere das Eiklar, ist eine ausgezeichnete BCAA-Quelle.
14. **Sojaprodukte (Tofu, Tempeh):**
 - Sojaprodukte sind gute pflanzliche Quellen für BCAAs, besonders wichtig für Vegetarier und Veganer.

15. Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen):

- Hülsenfrüchte sind zwar nicht so proteinreich wie Fleisch, aber sie enthalten dennoch BCAAs und Ballaststoffe.

16. Nüsse (Mandeln, Cashews):

- Nüsse bieten eine gute Portion gesunder Fette und Proteine, einschließlich BCAAs.

17. Vollkornprodukte (Hafer, Quinoa, brauner Reis):

- Vollkornprodukte tragen zur Gesamtproteinzufuhr und damit zu den BCAAs bei.

Gehalt an BCAA, nach Lebensmittel

Lebensmittel	Isoleucin	Leucin	Valin
Hähnchen (100g)	1400mg	2700mg	1600mg
Pute (100g)	1100mg	2500mg	1500mg
Rindfleisch (100mg)	1400mg	2800mg	1600mg
Lachs (100g)	1800mg	2400mg	1300mg
Eiweiß (pro Ei)	700mg	1320mg	820mg
Nüsse (pro 30g)	360mg	900mg	500mg