

Wie viel Genistein steckt in Sojaprodukten?

Lebensmittel	Genistein pro 100 g
Tofu	8 - 16 mg
Tempeh	20 - 40 mg
Sojayoghurt	10 - 16 mg
Sojamilch	4 - 6 mg
Traubenzucker	100
Haushaltszucker	70
Honig	49
Ahornsirup	43