

TENEUR EN TYROSINE DES ALIMENTS

RECHERCHEZ DANS TOUTE LA BASE DE DONNÉES:

Entrez le nom de l'aliment (ou une partie du nom) et pressez la touche entrée pour lancer la recherche.

Ou choisissez une catégorie d'aliments pour naviguer

[Bases de données en éléments nutritifs](#)

Nom de l'aliment	Tyrosine	Protides
Beurre fouetté	41	0.9
Huile de beurre, anhydre	14	0.3
Fromage bleu	1295	21.4
Fromage brick	1115	23.2
Fromage brie	1200	20.8
Fromage camembert	1145	19.8
Fromage carvi	1216	25.2
Fromage cheshire	1128	23.4
Fromage colby	1147	23.8
Fromage cottage en crème (4,5% M.G.)	604	11.1
Fromage cottage en crème avec fruits	566	10.7
Fromage cottage pressé, non crème (0,4% M.G.)	561	10.3
Fromage à la crème	303	5.9
Fromage edam	1457	25.0

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 ... Last

1 **Votre Poids Idéal ? - Calculez-le simplement en 2mn.** Faites votre bilan IMC personnalisé et a

2 **Télécharger PDF (gratuit)** Pour voir le PDF, téléchargez-le ici FromDocToPDF

3 **Perdre du ventre :** Le truc à faire avant de se coucher Science et Bien-Être

NOTE D'UTILISATION

- La teneur en tyrosine est exprimée en mg, protides en g, pour 100g d'aliment.
- Cette base de données sur la tyrosine renseigne sur la composition en tyrosine de 5000+ aliments courants.
- Cliquez sur l'entête de colonne pour trier les aliments par nom ou par la teneur en tyrosine.

TYROSINE

La tyrosine (en abrégé, Tyr ou Y) est l'un des 20 acides aminés participant à la synthèse des protéines. Elle est codée par les codons UAC et UAU dans l'ARN messager. C'est un acide aminé aromatique, polaire du fait de la présence du groupement hydroxyl phénolique qui est faiblement acide.

La tyrosine participe à la synthèse des catécholamines : l'adrénaline, la noradrénaline, la dopamine et la DOPA. Elle est aussi précurseur de la mélanine (pigment qui colore la peau, les poils, l'iris) et des hormones thyroïdiennes (formation de thyronine à partir de deux tyrosines).

La tyrosine intervient dans la synthèse de la mélanine, le pigment naturel de la peau et des cheveux.

Elle a une action sur la dépression ou l'anxiété et intervient dans la formation du neurotransmetteur épinéphrine dans la médullosurrénale. Elle est aussi considérée comme un antioxydant.

▶ Choisir sa pub

ALIMENT NUTRITIONNEL

ALIMENTS PROTÉINÉS

CALCIUM ALIMENTS

RÉPERTOIRE DES BASES DE DONNÉES FRANÇAISES DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Consultez notre répertoire complet des [bases de données françaises en éléments nutritifs de la France, le Canada et la Suisse](#).

LES ALIMENTS À TENEUR ÉLEVÉE EN TYROSINE

La teneur en tyrosine est exprimée en mg pour 100g d'aliment.

Tyrosine (mg)	Aliments les plus riches en tyrosine (100 g)
3309	Oeuf, poule, blanc, séché/pulvérisation, poudre
3222	Soya, isolat de protéines (préparé avec potassium)
3222	Soya, isolat de protéines (préparé avec sodium)
3153	Oeuf, poule, blanc, déshydraté
3089	Oeuf, poule, blanc, séché, flocons
2584	Algues, spiruline, séchée
2328	Fromage parmesan, râpé
2319	Fromage, parmesan, râpé, teneur réduite en gras
2319	Fromage parmesan, râpé en filaments
2301	Soya, concentrat de protéines (préparation avec acid et de l'eau)
2301	Soya, concentrat de protéines (préparation d'alcool)
2122	Arachides, farine, dégraissée, salée
2121	Morue de l'atlantique, déshydratée et salée
2100	Graines, farine de sésame, faible en gras

▶ Choisir sa pub

ALIMENT CALORIES

CALCIUM ALIMENTS

2004	Oeuf, poule, déshydraté, entier, stabilisé
1995	Fromage parmesan, pâte dure
1932	Oeuf, poule, déshydraté, entier
1796	Graines, farine de graines de coton, faible en gras
1778	Soya, farine, dégraissée
1776	Fromage gruyère
1775	Fromage romano
1769	Graines, semoule de graines de coton, partiellement dégraissées
1760	Soya, farine, faible en gras
1746	Lait, en poudre, écrémé
1700	Soya, semoule, dégraissée, nature
1694	Lait, poudre, écrémé, instant
1693	Fromage suisse (emmental)
1689	Graines, farine de sésame, partiellement dégraissées
1656	Babeurre, poudre, crème douce
Tyrosine (mg) Aliments les plus riches en tyrosine (100 g)	
1604	Tofu, koyadofu, séché et surgelé
1604	Tofu, koyadofu, séché et surgelé (préparé avec sulfate de calcium)
1583	Algue, dulce (rhodymenie palme, porphyre, nori), séchée
1570	Eperlan, séché
1539	Haricots, soya, sec, cru
1524	Fromage fontina
1523	Oeuf, poule, jaune, déshydraté
1520	Fromage provolone
1520	Fromage, provolone, teneur réduite en gras
1518	Mollusques, buccin, non précisé, à vapeur ou bouilli
1497	Haricots, soya, rôtis à sec
1478	Bernache du Canada (outarde), autochtone, viande seulement, bouillie
1476	Graines, farine de graines de coton, partiellement dégraissées
1458	Fromage tilsit, avec lait entier
1457	Fromage edam
1457	Pois, carrés, secs, crus
1454	Fromage gouda
1438	Rogue (oeufs de poisson), espèces diverses, au four ou grillées
1420	Fromage port-salut
1406	Graines, tournesol, farine, partiellement dégraissées
1403	Fromage mozzarella, partiellement écrémé, (52% eau, 16.5% M.G.)
1395	Noix, semoule d'amandes, partiellement dégraissée
1395	Noix, semoule d'amandes, partiellement dégraissées, salées
1374	Arachides, farine, faible en gras
1363	Boeuf, cuisse, bifteck de pointe de surlonge, désossé, maigre, cuit, braisé
1360	Lupins, crus
1360	Boeuf, cuisse, ronde, bifteck d'intérieur, désossé, maigre, cuit, braisé
1354	Boeuf, cuisse, ronde, bifteck d'intérieur, désossé, maigre et gras, 0mm (0") paré, cuit, braisé
1353	Fromage fondu, suisse
1347	Boeuf, cuisse, ronde, bifteck d'extérieur, désossé, maigre, cuit, braisé
1340	Dinde, jeune, poitrine, viande, rôtie
Tyrosine (mg) Aliments les plus riches en tyrosine (100 g)	
1338	Boeuf, cuisse, bifteck de pointe de surlonge, désossé, maigre et gras, 0mm (0") paré, cuit, braisé
1335	Boeuf, cuisse, ronde, bifteck d'extérieur, désossé, maigre et gras, 0mm (0") paré, cuit, braisé
1332	Haricots, soya, rôtis avec sel
1332	Soya, graines, rôties, sans sel
1329	Boeuf, cuisse, bifteck de pointe de surlonge, désossé, maigre et gras, 3mm (1/8") paré, cuit, braisé
1324	Boeuf, cuisse, ronde, bifteck d'intérieur, désossé, maigre et gras, 3mm (1/8") paré, cuit, braisé
1316	Soya, farine, non dégraissée, rôtie
1306	Soya, farine, non dégraissée, nature
1303	Dinde, jeune, viande blanche seulement, rôtie
1295	Fromage bleu
1294	Dinde, jeune, poitrine, viande et peau, rôtie
1293	Boeuf, cuisse, bifteck de noix de ronde, désossé, maigre, cuit, braisé
1289	Graines, farine de sésame, élevée en gras
1286	Boeuf, cuisse, bifteck de noix de ronde, désossé, maigre et gras, 0mm (0") paré, cuit, braisé
1283	Boeuf, cuisse, ronde, bifteck d'extérieur, désossé, maigre et gras, 3mm (1/8") paré, cuit, braisé
1271	Lait, poudre, entier
1256	Dinde, jeune, viande seulement, rôtie
1249	Fromage mozzarella (48% d'humidité, 25% M.G.)
1249	Dinde, à griller, pilon, viande seulement, rôti
1246	Dindon, jeune, pilon, viande, rôti
1242	Dindon, jeune, poitrine, viande, rôti
1241	Dinde, toutes catégories, pilon, viande seulement, rôti
1238	Dinde, jeune, viande blanche et peau, rôtie
1226	Dinde, jeune, pilon, viande, rôtie
1222	Dindon, jeune, viande blanche seulement, rôti
1220	Veau de grain, escalopes (ronde d'intérieur), braisé
1220	Boeuf, coupes diverses, boeuf à ragout, 0mm (0") paré, cuit
1216	Fromage carvi
1212	Fromage fondu, cheddar

1211	Fromage fondu, piments
1209	Porc, salé, bacon, cuit au four à micro-ondes
Tyrosine (mg)	Aliments les plus riches en tyrosine (100 g)
1205	Boeuf, épaule, rôti de côtes croisées, désossé, maigre, cuit, braisé
1205	Grignotises, croustilles de porc, nature
1204	Boeuf, épaule, bifteck de côtes croisées, désossé, maigre, cuit, braisé
1202	Dinde à griller, aile, viande seulement, rôtie
1202	Fromage cheddar
1201	Dinde, toutes catégories, poitrine, viande seulement, rôtie
1200	Porc, salé, bacon, cuit, sauté
1200	Porc, salé, bacon, grillé, sauté ou rôti
1200	Fromage brie
1199	Fromage fondu, préparation, suisse
1197	Fromage limburger (limbourg)
1197	Boeuf, épaule, bifteck de côtes croisées, désossé, maigre et gras, 0mm (0") paré, cuit, braisé
1195	Porc, pancréas, braisé
1195	Boeuf, épaule, rôti de côtes croisées, désossé, maigre et gras, 0mm (0") paré, cuit, braisé
1194	Dinde, jeune, viande et peau, rôtie
1193	Boeuf, coupes diverses, rôti, maigre, cuit
1192	Dinde, jeune, cuisse, viande, rôtie
1191	Fromage chèvre, dur, (moins de 35% eau, 36% M.G.)
1191	Dinde, toutes catégories, viande blanche seulement, rôtie
1191	Dindon, jeune, viande seulement, rôti
1191	Boeuf, cuisse, bifteck de noix de ronde, désossé, maigre et gras, 3mm (1/8") paré, cuit, braisé
1190	Fromage mexicain, queso anejo
1189	Dindon, jeune, pilon, viande et peau, rôti
1186	Grignotises, croustilles de porc, barbecue
1186	Dinde à griller, cuisse, viande seulement, rôtie
1185	Dindon, jeune, poitrine, viande et peau, rôti
1184	Boeuf, pancréas, braisé
1182	Fromage monterey
1180	Dinde, jeune, viande brune seulement, rôtie

[Aller à l'accueil](#)