

Proteine / aminoacidi in alimenti

Fabb.giorn. Proteine		>Phe											Tot.	Tot.	Valore bio- logico
Aminoacidi		Bimbi		Bimbi		Bimbi		Bimbi		Bimbi		Bimbi		36	
Alimento	Tot	Arg	His	Iso	Leu	Lys	Met	Phe	Thr	Try	Tyr	Val	Ess.	Altri	
Carne maiale	20	1.4	0.9	1.1	1.9	2.1	0.5	0.9	1.0	0.27	0.9	1.3	12	8	71
Carne manzo	22	1.5	0.8	1.2	1.9	2.3	0.6	1.0	1.1	0.30	0.9	1.3	11	11	69
Carne volatili	21	1.4	0.6	1.3	1.8	2.1	0.7	0.9	1.0	0.29	0.8	1.2	10	11	68
Fegato (vitello)	19	1.2	0.7	1.1	1.9	1.7	0.5	1.1	1.1	0.31	0.7	1.4	9	10	79
Gelatina	84	7.5	0.6	1.4	2.7	3.8	0.8	2.0	1.8	0.01	0.3	2.1	21	64	3
Insaccati	12	0.9	0.4	0.6	0.9	1.1	0.3	0.5	0.5	0.11	0.4	0.7	5	7	50
Salumi	18	1.2	0.5	0.9	1.3	1.4	0.4	0.7	0.7	0.15	0.6	0.9	7	11	47
Trotta	20	1.4	0.6	1.3	1.8	2.0	0.9	0.9	1.1	0.24	0.7	1.3	10	10	69
Pesce maritt.	22	1.3	1.1	1.2	2.2	2.2	0.6	1.1	1.2	0.30	1.0	1.4	11	11	76
Uovo	13	0.9	0.3	0.9	1.3	0.9	0.5	0.8	0.7	0.23	0.6	1.1	6	7	100
Latte	3	0.1	0.1	0.2	0.4	0.3	0.1	0.2	0.2	0.05	0.2	0.2	1	2	53
Mozzarella	20	0.7	0.7	1.2	2.1	1.7	0.4	1.1	1.0	0.28	0.8	1.4	9	11	50
Form. Parm.	36	1.3	1.2	1.9	3.5	3.0	1.0	1.9	1.5	0.49	1.8	2.5	15	20	54
Fiocchi d'avena	13	0.9	0.3	0.6	1.1	0.5	0.2	0.8	0.5	0.19	0.6	0.8	5	8	55
Pane	8	0.3	0.2	0.4	0.6	0.2	0.1	0.4	0.3	0.09	0.2	0.4	2	5	38
Pasta secca	12	0.7	0.5	0.5	1.0	0.5	0.1	0.6	0.4	0.08	0.4	0.6	4	8	23
Pasta cotta ca.	6	0.4	0.2	0.3	0.5	0.2	0.1	0.3	0.2	0.04	0.2	0.3	2	4	23
Riso secco	7	0.6	0.2	0.3	0.7	0.3	0.2	0.4	0.3	0.09	0.3	0.5	3	4	62
Riso cotto ca.	3	0.3	0.1	0.2	0.3	0.1	0.1	0.2	0.1	0.05	0.1	0.2	1	2	62
Fagioli secchi	21	1.5	0.7	1.5	2.3	1.9	0.3	1.4	1.2	0.23	1.0	1.6	11	11	35
Fagioli cotti ca.	11	0.7	0.4	0.7	1.1	0.9	0.1	0.7	0.6	0.12	0.5	0.8	5	5	35
Soia secca	34	2.4	0.8	1.8	2.8	1.9	0.6	2.0	1.5	0.45	1.3	1.8	14	20	49
Soia cotta ca.	17	1.2	0.4	0.9	1.4	1.0	0.3	1.0	0.7	0.23	0.6	0.9	7	10	49
Noci	14	2.1	0.4	0.7	1.1	0.4	0.2	0.7	0.5	0.17	0.6	0.8	6	8	44
Valutazione		>100%	>20%	>10%	>1%	del fabbisogno giornaliero / 100gr									