

Amminoacidi limitanti e valore biologico di vari gruppi di alimenti

Gruppo di alimenti	Amminoacidi limitanti	Valore biologico
CEREALI E DERIVATI: pane, pasta, riso, biscotti, farina	Lisina	40-50
LEGUMI: fagioli, ceci, fave, lenticchie, piselli, fagiolini, soia	Metionina Cistina	30-70
VERDURE	Metionina, Cistina, Triptofano	30-60
FRUTTA	Lisina, Isoleucina, Treonina, Metionina, Triptofano	70-80
CARNE, LATTE E DERIVATI	Metionina, Cistina	70-80
PESCE	Triptofano, Metionina	97
UOVO INTERO	nessuno	