

Valore biologico delle proteine nei principali alimenti

Alimento	Valore biologico
Uovo intero	93,7
Latte crudo	84,5
Albumi d'uovo	83,0
Crostacei	81,1
Pesce fresco	76,0
Bue, vitello, pollo	74,3
Maiale	74,0
Soia	72,8
Ceci secchi	68,0
Piselli verdi	65,2
Riso	64,0
Fagioli secchi	58,0
Farina bianca	52,0
Lenticchie secche	44,6