

Contenido de Aminoácidos en Algunos Alimentos de Origen Animal y de Origen Vegetal

Alimento	Proteína g/100 g	Aminoácido (mg/g de Nitrógeno)												
		Trp	Thr	Ile	Leu	Val	Lys	Met	Cistina	aa-S tot.	Phe	Tyr	Arg	His
Carne de pescado	19.86	62	271	317	472	333	548	182	84	266	232	169	352	
Carne de vacuno	20.84	73	276	327	512	347	546	155	79	234	257	212	403	217
Carne en general	18.33	73	276	323	474	328	539	164	80	244	307	206	383	204
Caseína	89.00	84	269	412	632	465	504	194	24	218	339	366	256	190
Huevo entero	14.00	103	311	415	550	464	400	196	146	342	361	269	410	150
Leche de vaca	3.38	90	294	407	626	438	496	156	57	213	309	325	233	168
Leche humana	1.30	105	284	344	567	391	413	128	125	253	272	323	253	138
Arroz	7.62	64	233	279	513	416	235	107	81	188	299	272	343	100
Pan (bolillo)	9.00	61	185	237	252	238	149	148	116	264	322	226	236	129
Tortilla de maíz	5.76	33	253	372	1012	328	156	120	128	248	272		240	138
Frijol	20.20	58	271	355	537	379	464	63	62	125	345	241	376	178
Garbanzo	20.95	51	222	359	462	308	431	83	89	172	304	208	466	168
Haba	22.60	58	204	392	544	314	351	26	44	70	260	169	438	184
Soya	42.35	86	246	336	482	328	395	84	111	195	309	199	452	149
Vegetales	1.50 - 3.00	72	218	252	331	273	238	71	83	174	208	145	323	105

Fuente: José Quintín Olascoaga, "Tabla de Valores Nutritivos para Cálculos Dietéticos", México, 1967. Capturó JGOV/1261097.