

VÄLTTÄMÄTTÖMÄT JA PUOLIVÄLTTÄMÄTTÖMÄT AMINOHAPOT RINTAMAIDOSSA

Tässä päätöksessä ovat rintamaidon välttämättömät ja puolivälttämättömät aminohapot seuraavat:

	mg/100 kJ ⁽¹⁾	mg/100 kcal
Arginiini	16	69
Kystiini	6	24
Histidiini	11	45
Isoleusiini	17	72
Leusiini	37	156
Lysiini	29	122
Metioniini	7	29
Fenyyialaniini	15	62
Treoniini	19	80
Tryptofaani	7	30
Tyrosiini	14	59
Valiini	19	80

⁽¹⁾ 1 kJ = 0,239 kcal

KASEIININ JA RINTAMAIDON PROTEIININ AMINOHAPPOKOOSTUMUS

Kaseiinin ja rintamaidon proteiinin aminohappokoostumus (g/100 g proteiinia):

	Kaseiini ⁽¹⁾	Rintamaito ⁽¹⁾
Arginiini	3,7	3,8
Kystiini	0,3	1,3
Histidiini	2,9	2,5
Isoleusiini	5,4	4,0
Leusiini	9,5	8,5
Lysiini	8,1	6,7
Metioniini	2,8	1,6
Fenyyialaniini	5,2	3,4
Treoniini	4,7	4,4
Tryptofaani	1,6	1,7
Tyrosiini	5,8	3,2
Valiini	6,7	4,5

⁽¹⁾ Amino acid content of foods and biological data on protein. FAO Nutritional Studies, No 24, Rome 1970, items 375 and 383.