

BIELKOVINY

A STRAVA

VEGETARIÁNA



Copyright © 2013 Bádateľ.sk

Úvod

Milý čitateľ, milá čitateľka,

Ďakujeme, že ste sa rozhodli zakúpiť si našu príručku o bielkovinách!

V rukách (teda skôr na hardisku počítača) práve držíte unikátnu publikáciu, ktorej cieľom je zbaviť vegetariánov najčastejších starostí ohľadne dostatku či nedostatku prijímaných aminokyselín v strave.

Ako isto viete, mäso konzumujúci ľudia s nedostatkom bielkovín problém nemajú. Ba naopak, ich príjem býva často nadmerný. To však neplatí pre vegetariánov.

Prijímanie dostatočného množstva aminokyselín, stavebných prvkov bielkovín, je pre vegetariána nesmierne dôležité. Aminokyseliny sa v tele neskladujú tak, ako niektoré iné zložky stravy. Ich príjem musí byť vyvážený a pravidelný. V opačnom prípade metabolizmus nepracuje tak, ako by mal a časom z toho hrozia rôzne zdravotné problémy.

Aminokyseliny sa delia na esenciálne a neesenciálne. Esenciálne sú tie, si telo nevie vyrobiť samo, preto musia byť prijímané v strave. Neesenciálne kyseliny si telo vie produkovať, avšak v určitých životných situáciách (stres, choroba a podobne) ich produkcia nemusí byť dostatočná. Preto vyvážený príjem aj v tomto prípade býva niekedy dôležitý.

V prvej časti príručky nájdete odporúčané denné dávky všetkých 9 esenciálnych aminokyselín.

V ďalšej časti sú pre každú aminokyselinu (okrem asparagínu a glutamínu, ktoré si vie telo vyprodukovať z príbuzných aminokyselín - kyseliny asparágovej a glutámovej) uvedené rebríčky 82 druhov rastlinných potravín podľa obsahu konkrétnej aminokyseliny.

Napokon v poslednej časti nájdete ku každej z týchto potravín pokope množstvá 9 esenciálnych a ďalších 9 neesenciálnych aminokyselín.

Potraviny sme rozdelili do 5 základných skupín: cestoviny a obiloviny, orechy a semená, ovocie, strukoviny a napokon zelenina.

Poznámka: Uvádzané množstvá aminokyselín v podstatnej miere závisia od odrody tej ktorej potraviny, spôsobu jej pestovania, pôdy na ktorej rástla a mnohých ďalších faktoroch. Preto uvádzané hodnoty berte ako priemerné.

Ako už bolo spomínané, táto príručka obsahuje výber 82 druhov rastlinných potravín. Ak ste v nej nenašli tú, o ktorú máte špeciálny záujem, dajte nám vedieť. Dodatočne ju môžeme publikovať v aktualizovanej verzii neskôr, prípadne zverejníme na stránke www.badatel.sk

Naša kontaktná emailová adresa je: info@badatel.sk

Ešte raz ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu tejto elektronickej príručky. Dúfame, že bude pre Vás veľkým prínosom!

Obsah

Odporúčané dávky esenciálnych aminokyselín	5
Esenciálne aminokyseliny – rebríčky.....	6
Fenylalanín	7
Fenylalanín - pokračovanie	8
Histidín	9
Histidín - pokračovanie	10
Izoleucín	11
Izoleucín - pokračovanie	12
Leucín	13
Leucín - pokračovanie	14
Lyzín	15
Lyzín - pokračovanie.....	16
Metionín.....	17
Metionín - pokračovanie.....	18
Treonín.....	19
Treonín - pokračovanie	20
Tryptofán.....	21
Tryptofán - pokračovanie.....	22
Valín	23
Valín - pokračovanie.....	24
Neesenciálne aminokyseliny - rebríčky.....	25
Alanín	26
Alanín - pokračovanie	27
Arginín	28
Arginín - pokračovanie	29
Cysteín.....	30
Cysteín - pokračovanie.....	31
Glycín.....	32
Glycín - pokračovanie.....	33
Kyselina asparágová.....	34
Kyselina asparágová - pokračovanie	35
Kyselina glutámová	36
Kyselina glutámová - pokračovanie	37

Prolín	38
Prolín - pokračovanie	39
Serín	40
Serín - pokračovanie	41
Tyrozín.....	42
Tyrozín - pokračovanie.....	43
Cestoviny a obiloviny	44
Bageta, chlieb biely, jačmeň	45
Jóbové slzy, kukuričná krupica, kukuričné vločky	46
Ovsené vločky, pohánková múka, pohánkové rezance	47
Pšeničná múka, pšeničné otruby, ražná múka.....	48
Rezance čínske, ryža biela, ryža hnedá	49
Ryžové vermicelli, špagety a makaróny	50
Orechy a semená	51
Arašidy, gaštany, kešu oriešky	52
Makadamové orechy, mandle, píniové oriešky	53
Pistácie, sezamové semená, slnečnicové semená	54
Vlašské orechy	55
Ovocie	56
Ananás, avokádo, banán	57
Broskyňa, figy, grapefruit.....	58
Hrozno, jablko, jahody	59
Kiwi, mandarika, mandarinkový džús	60
Melón červený, pomaranč	61
Strukoviny	62
Bôb obyčajný, fazuľa bežná, hrach	63
Hrášok, mungo fazuľa, sójové bôby	64
Sójové bôby zelené, šošovica, tofu	65
Zelenina.....	66
Baklažán, bambusové výhonky, brokolica	67
Cesnak, cibuľa, fazuľka zelená	68
Hlávkový šalát chrumkavý a listový typ, horčicový list	69
Ibištek jedlý, kanpyo, kapusta.....	70
Kapusta čínska, karfiol, kukurica sladká.....	71
Kvaka – koreň, lopúch – koreň, lotosový koreň.....	72

Mrkva, paprika zelená, paradajky	73
Pažitka čínska, redkvička japonská – koreň a listy	74
Sójové výhonky, špargľa, špenát.....	75
Tekvica, tekvica japonská, uhorka	76
Zeler – stopka, zemiak	77

Odporúčané dávky esenciálnych aminokyselín

Aminokyselina	Dávky v mg na 1 kg váhy			Konkrétne príklady dávok (v mg)		
	dojčatá	deti	dospelí	dojča 5 kg	dieťa 30 kg	dospelý 60 kg
cysteín	58	22	13	290	660	780
fenylalanín	125	22	14	625	660	840
histidín*	28	17	10	140	510	600
lzoleucín	70	28	10	350	840	600
leucín	161	42	14	805	1260	840
lyzín	103	44	12	515	1320	720
metionín	58	22	13	290	660	780
treonín	87	28	7	435	840	420
tryptofán	17	3,3	3,5	85	99	210
valín	93	25	10	465	750	600

* Aminokyselina **hystidín**, spolu s **arginínom** (neesenciálna aminokyselina) sú niekedy označované aj ako „semi-esenciálne“. To znamená, že telo si ich v určitej miere vie vyrobiť aj samé, ale nie dosť pre svoje celkové potreby.

Taktiež v dobe detstva musia byť tieto aminokyseliny dodávané v strave. To preto, lebo detský organizmus si ich pre svoj rast vyžaduje v miere presahujúcej svoje produkčné schopnosti.

Esenciálne aminokyseliny – rebríčky



Fenylalanín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	2900
sójové bôby	sušené	strukoviny	2000
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1500
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	1300
šošovica	sušená	strukoviny	1230
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	1169
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	1100
arašidy	sušené	orechy a semená	1048
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	1000
hrach	sušený	strukoviny	1000
sezamové semená	sušené	orechy a semená	1000
mandle	sušené	orechy a semená	980
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	760
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	710
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	700
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	680
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	670
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	627
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	600
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	560
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	550
pistácie	pražené	orechy a semená	512
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	500
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	460
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	447
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	440
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	420
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	368
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	360
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	350
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	340
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	330
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	320
hrášok	surový	strukoviny	300
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	280
kanpyo	surové	zelenina	268
sójové výhonky	surové	zelenina	172
horčicový list	surový	zelenina	160
cesnak	surový	zelenina	138
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	118
špenát	surový	zelenina	90

Fenylalanín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
gaštany	surové	orechy a semená	80
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	74
tekvica	surová	zelenina	73
pažitka čínska	surová	zelenina	71
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	70
brokolica	surová	zelenina	70
avokádo	surové	ovocie	69
ibištek jedlý	surový	zelenina	60
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	60
karfiol	surový	zelenina	60
špargľa	surová	zelenina	58
zemiak	surový	zelenina	57
tekvica japonská	surová	zelenina	52
bambusové výhonky	surové	zelenina	50
lotosový koreň	surový	zelenina	39
baklažán	surový	zelenina	34
lopúch - koreň	surový	zelenina	33
kiwi	surové	ovocie	31
uhorka	surová	zelenina	29
kapusta	surová	zelenina	27
paprika zelená	surová	zelenina	27
kvaka - koreň	surová	zelenina	26
kapusta čínska	surová	zelenina	25
cibuľa	surová	zelenina	23
jahody	surové	ovocie	22
zeler - stopka	surová	zelenina	21
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	21
banán	surový	ovocie	21
mrkva	surová so šupkou	zelenina	19
paradajky	surové	zelenina	16
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	14
mandarika	surová	ovocie	12
figy	surové	ovocie	12
pomaranč	surový	ovocie	11
melón červený	surový	ovocie	10
ananás	surový	ovocie	8
grapefruit	surový	ovocie	8
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	7
broskyňa	surová	ovocie	7
hrozno	surové	ovocie	6
jablko	surové	ovocie	4

Histidín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	1400
sójové bôby	sušené	strukoviny	1000
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	850
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	720
šošovica	sušená	strukoviny	702
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	632
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	600
sezamové semená	sušené	orechy a semená	583
hrach	sušený	strukoviny	550
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	540
mandle	sušené	orechy a semená	530
arašidy	sušené	orechy a semená	491
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	380
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	370
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	350
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	340
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	320
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	320
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	320
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	300
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	280
pistácie	pražené	orechy a semená	252
kukuričná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	247
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	220
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	220
kukuričné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	220
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	204
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	200
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	200
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	190
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	186
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	169
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	160
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	150
kanpyo	surové	zelenina	140
hrášok	surový	strukoviny	140
sójové výhonky	surové	zelenina	96
horčicový list	surový	zelenina	77
cesnak	surový	zelenina	75
brokolica	surová	zelenina	50
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	50

Histidín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
banán	surový	ovocie	48
gaštany	surové	orechy a semená	47
špenát	surový	zelenina	46
avokádo	surové	ovocie	43
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	41
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	40
špargľa	surová	zelenina	35
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	33
ibištek jedlý	surový	zelenina	33
tekvica	surová	zelenina	33
bambusové výhonky	surové	zelenina	32
karfiol	surový	zelenina	30
tekvica japonská	surová	zelenina	29
pažitka čínska	surová	zelenina	28
zemiak	surový	zelenina	26
lopúch - koreň	surový	zelenina	26
lotosový koreň	surový	zelenina	25
kapusta	surová	zelenina	25
baklažán	surový	zelenina	22
kiwi	surové	ovocie	20
paprika zelená	surová	zelenina	17
kvaka - koreň	surová	zelenina	17
kapusta čínska	surová	zelenina	16
uhorka	surová	zelenina	16
cibuľa	surová	zelenina	15
jahody	surové	ovocie	14
zeler - stopka	surová	zelenina	13
paradajky	surové	zelenina	12
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	11
mrkva	surová so šupkou	zelenina	11
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	10
figy	surové	ovocie	8
mandarika	surová	ovocie	8
hrozno	surové	ovocie	7
pomaranč	surový	ovocie	7
grapefruit	surový	ovocie	7
ananás	surový	ovocie	6
melón červený	surový	ovocie	6
broskyňa	surová	ovocie	6
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	4
jablko	surové	ovocie	3

Izoleucín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	2700
sójové bôby	sušené	strukoviny	1700
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	1139
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	1100
šošovica	sušená	strukoviny	1078
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1000
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	930
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	910
hrach	sušený	strukoviny	850
sezamové semená	sušené	orechy a semená	833
mandle	sušené	orechy a semená	800
arašidy	sušené	orechy a semená	700
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	620
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	590
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	570
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	530
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	500
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	480
pistácie	pražené	orechy a semená	452
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	440
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	420
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	420
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	350
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	320
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	320
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	310
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	292
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	290
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	290
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	286
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	280
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	269
hrášok	surový	strukoviny	240
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	240
kanpyo	surové	zelenina	240
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	230
sójové výhonky	surové	zelenina	134
horčicový list	surový	zelenina	130
cesnak	surový	zelenina	102
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	88
špenát	surový	zelenina	74

Izoleucín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
gaštany	surové	orechy a semená	67
avokádo	surové	ovocie	67
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	66
brokolica	surová	zelenina	65
pažitka čínska	surová	zelenina	58
špargľa	surová	zelenina	58
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	55
karfiol	surový	zelenina	55
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	53
ibištek jedlý	surový	zelenina	50
tekvica japonská	surová	zelenina	48
tekvica	surová	zelenina	48
zemiak	surový	zelenina	46
bambusové výhonky	surové	zelenina	43
kiwi	surové	ovocie	39
lopúch - koreň	surový	zelenina	36
baklažán	surový	zelenina	30
uhorka	surová	zelenina	28
kapusta	surová	zelenina	27
paprika zelená	surová	zelenina	27
kapusta čínska	surová	zelenina	25
kvaka - koreň	surová	zelenina	25
lotosový koreň	surový	zelenina	25
zeler - stopka	surová	zelenina	23
jahody	surové	ovocie	22
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	21
banán	surový	ovocie	20
mrkva	surová so šupkou	zelenina	19
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	15
paradajky	surové	zelenina	15
figy	surové	ovocie	14
cibuľa	surová	zelenina	13
mandarika	surová	ovocie	11
pomaranč	surový	ovocie	11
ananás	surový	ovocie	9
melón červený	surový	ovocie	8
grapefruit	surový	ovocie	8
broskyňa	surová	ovocie	8
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	6
hrozno	surové	ovocie	6
jablko	surové	ovocie	4

Leucín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	4500
sójové bôby	sušené	strukoviny	2900
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	2100
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	1900
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1900
šošovica	sušená	strukoviny	1809
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	1700
slniečnicové semená	sušené	orechy a semená	1659
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	1600
sezamové semená	sušené	orechy a semená	1500
hrach	sušený	strukoviny	1500
mandle	sušené	orechy a semená	1400
arašidy	sušené	orechy a semená	1330
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	1300
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	1200
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	1100
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	1100
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	1100
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	1000
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	910
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	827
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	820
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	790
pistácie	pražené	orechy a semená	768
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	670
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	620
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	600
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	560
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	540
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	540
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	530
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	500
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	484
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	460
hrášok	surový	strukoviny	440
kanpyo	surové	zelenina	340
horčicový list	surový	zelenina	240
sójové výhonky	surové	zelenina	202
cesnak	surový	zelenina	184
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	163
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	160

Leucín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
špenát	surový	zelenina	126
avokádo	surové	ovocie	119
gaštany	surové	orechy a semená	113
brokolica	surová	zelenina	105
pažitka čínska	surová	zelenina	104
špargľa	surová	zelenina	104
karfiol	surový	zelenina	90
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	87
tekvica	surová	zelenina	86
ibištek jedlý	surový	zelenina	83
bambusové výhonky	surové	zelenina	80
tekvica japonská	surová	zelenina	76
zemiak	surový	zelenina	68
kiwi	surové	ovocie	49
baklažán	surový	zelenina	47
lopúch - koreň	surový	zelenina	45
uhorka	surová	zelenina	45
kvaka - koreň	surová	zelenina	44
kapusta	surová	zelenina	43
paprika zelená	surová	zelenina	43
kapusta čínska	surová	zelenina	42
banán	surový	ovocie	41
lotosový koreň	surový	zelenina	41
jahody	surové	ovocie	40
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	35
zeler - stopka	surová	zelenina	34
mrkva	surová so šupkou	zelenina	29
cibuľa	surová	zelenina	24
figy	surové	ovocie	23
paradajky	surové	zelenina	23
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	21
mandarika	surová	ovocie	20
pomaranč	surový	ovocie	18
ananás	surový	ovocie	13
grapefruit	surový	ovocie	13
broskyňa	surová	ovocie	13
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	12
melón červený	surový	ovocie	10
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	10
hrozno	surové	ovocie	9
jablko	surové	ovocie	7

Lyzín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	3400
sójové bôby	sušené	strukoviny	2400
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	2200
šošovica	sušená	strukoviny	1740
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1700
hrach	sušený	strukoviny	1600
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	1300
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	1000
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	937
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	700
arašidy	sušené	orechy a semená	700
sezamové semená	sušené	orechy a semená	633
mandle	sušené	orechy a semená	620
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	610
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	560
pistácie	pražené	orechy a semená	532
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	496
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	487
hrášok	surový	strukoviny	440
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	420
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	402
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	390
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	340
kanpyo	surové	zelenina	300
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	260
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	250
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	249
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	227
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	220
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	220
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	220
horčicový list	surový	zelenina	210
cesnak	surový	zelenina	202
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	190
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	170
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	170
sójové výhonky	surové	zelenina	154
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	147
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	126
brokolica	surová	zelenina	110
gaštany	surové	orechy a semená	107

Lyzín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
špenát	surový	zelenina	99
avokádo	surové	ovocie	98
špargľa	surová	zelenina	96
karfiol	surový	zelenina	95
pažitka čínska	surová	zelenina	86
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	86
tekvica	surová	zelenina	82
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	80
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	80
zemiak	surový	zelenina	79
ibištek jedlý	surový	zelenina	77
bambusové výhonky	surové	zelenina	75
tekvica japonská	surová	zelenina	73
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	70
lopúch - koreň	surový	zelenina	56
baklažán	surový	zelenina	51
kvaka - koreň	surová	zelenina	48
kapusta	surová	zelenina	44
kiwi	surové	ovocie	43
paprika zelená	surová	zelenina	43
kapusta čínska	surová	zelenina	42
cibuľa	surová	zelenina	41
lotosový koreň	surový	zelenina	40
uhorka	surová	zelenina	38
jahody	surové	ovocie	32
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	30
banán	surový	ovocie	30
zeler - stopka	surová	zelenina	30
mrkva	surová so šupkou	zelenina	28
paradajky	surové	zelenina	23
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	22
mandarika	surová	ovocie	22
pomaranč	surový	ovocie	21
figy	surové	ovocie	20
grapefruit	surový	ovocie	16
ananás	surový	ovocie	13
broskyňa	surová	ovocie	13
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	12
melón červený	surový	ovocie	9
hrozno	surové	ovocie	9
jablko	surové	ovocie	6

Metionín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	779
sezamové semená	sušené	orechy a semená	717
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	590
sójové bôby	sušené	strukoviny	520
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	494
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	420
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	390
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	350
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	327
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	270
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	260
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	250
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	230
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	220
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	220
arašidy	sušené	orechy a semená	218
šošovica	sušená	strukoviny	212
hrach	sušený	strukoviny	210
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	207
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	200
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	197
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	190
mandle	sušené	orechy a semená	180
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	170
pistácie	pražené	orechy a semená	152
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	150
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	150
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	150
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	140
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	140
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	130
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	110
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	88
kanpyo	surové	zelenina	64
hrášok	surový	strukoviny	60
horčicový list	surový	zelenina	57
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	56
cesnak	surový	zelenina	53
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	38
sójové výhonky	surové	zelenina	36
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	33

Metionín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
špenát	surový	zelenina	32
avokádo	surové	ovocie	32
brokolica	surová	zelenina	30
gaštany	surové	orechy a semená	27
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	26
špargľa	surová	zelenina	25
pažitka čínska	surová	zelenina	24
zemiak	surový	zelenina	23
ibištek jedlý	surový	zelenina	23
karfiol	surový	zelenina	23
tekvica	surová	zelenina	22
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	20
tekvica japonská	surová	zelenina	20
bambusové výhonky	surové	zelenina	20
kiwi	surové	ovocie	17
lotosový koreň	surový	zelenina	15
uhorka	surová	zelenina	11
kapusta	surová	zelenina	11
jahody	surové	ovocie	10
baklažán	surový	zelenina	10
paprika zelená	surová	zelenina	10
kvaka - koreň	surová	zelenina	9
kapusta čínska	surová	zelenina	9
cibuľa	surová	zelenina	8
banán	surový	ovocie	8
lopúch - koreň	surový	zelenina	8
mrkva	surová so šupkou	zelenina	8
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	7
ananás	surový	ovocie	6
paradajky	surové	zelenina	6
figy	surové	ovocie	5
zeler - stopka	surová	zelenina	5
mandarika	surová	ovocie	5
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	5
pomaranč	surový	ovocie	4
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	3
hrozno	surové	ovocie	3
grapefruit	surový	ovocie	3
broskyňa	surová	ovocie	3
melón červený	surový	ovocie	3
jablko	surové	ovocie	2

Treonín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	2100
sójové bôby	sušené	strukoviny	1500
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	1300
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	928
šošovica	sušená	strukoviny	895
hrach	sušený	strukoviny	830
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	800
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	790
sezamové semená	sušené	orechy a semená	783
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	770
mandle	sušené	orechy a semená	570
arašidy	sušené	orechy a semená	524
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	510
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	470
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	460
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	460
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	447
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	400
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	370
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	370
pistácie	pražené	orechy a semená	328
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	320
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	270
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	270
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	260
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	256
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	250
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	249
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	248
hrášok	surový	strukoviny	240
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	240
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	240
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	240
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	230
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	210
kanpyo	surové	zelenina	208
horčicový list	surový	zelenina	160
sójové výhonky	surové	zelenina	124
cesnak	surový	zelenina	120
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	99
špenát	surový	zelenina	77

Treonín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	72
brokolica	surová	zelenina	70
avokádo	surové	ovocie	70
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	67
gaštany	surové	orechy a semená	67
pažítka čínska	surová	zelenina	67
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	65
špargľa	surová	zelenina	64
karfiol	surový	zelenina	60
ibištek jedlý	surový	zelenina	57
bambusové výhonky	surové	zelenina	55
tekvica	surová	zelenina	47
zemiak	surový	zelenina	46
tekvica japonská	surová	zelenina	40
lotosový koreň	surový	zelenina	38
kiwi	surové	ovocie	37
kapusta	surová	zelenina	35
lopúch - koreň	surový	zelenina	35
paprika zelená	surová	zelenina	33
baklažán	surový	zelenina	31
kvaka - koreň	surová	zelenina	31
kapusta čínska	surová	zelenina	29
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	26
jahody	surové	ovocie	26
uhorka	surová	zelenina	24
zeler - stopka	surová	zelenina	23
mrkva	surová so šupkou	zelenina	22
banán	surový	ovocie	19
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	17
cibuľa	surová	zelenina	17
paradajky	surové	zelenina	16
figy	surové	ovocie	15
mandarika	surová	ovocie	12
pomaranč	surový	ovocie	12
broskyňa	surová	ovocie	11
grapefruit	surový	ovocie	11
hrozno	surové	ovocie	9
ananás	surový	ovocie	9
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	7
melón červený	surový	ovocie	6
jablko	surové	ovocie	4

Tryptofán

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	747
sójové bôby	sušené	strukoviny	520
sezamové semená	sušené	orechy a semená	367
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	360
slnecnicové semená	sušené	orechy a semená	348
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	340
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	247
šošovica	sušená	strukoviny	223
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	220
mandle	sušené	orechy a semená	200
hrach	sušený	strukoviny	200
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	200
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	200
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	190
arašidy	sušené	orechy a semená	188
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	170
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	150
pistácie	pražené	orechy a semená	148
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	147
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	140
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	140
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	110
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	109
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	99
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	95
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	95
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	94
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	90
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	85
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	82
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	70
horčicový list	surový	zelenina	60
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	60
hrášok	surový	strukoviny	60
cesnak	surový	zelenina	58
sójové výhonky	surové	zelenina	46
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	41
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	40
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	40
špenát	surový	zelenina	37
kanpyo	surové	zelenina	36

Tryptofán - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
pažitka čínska	surová	zelenina	29
gaštany	surové	orechy a semená	27
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	27
avokádo	surové	ovocie	23
ibištek jedlý	surový	zelenina	23
brokolica	surová	zelenina	23
špargľa	surová	zelenina	20
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	20
tekvica japonská	surová	zelenina	19
tekvica	surová	zelenina	19
karfiol	surový	zelenina	18
zemiak	surový	zelenina	17
bambusové výhonky	surové	zelenina	15
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	15
lotosový koreň	surový	zelenina	14
lopúch - koreň	surový	zelenina	12
kiwi	surové	ovocie	12
cibuľa	surová	zelenina	11
uhorka	surová	zelenina	11
paprika zelená	surová	zelenina	10
baklažán	surový	zelenina	10
kvaka - koreň	surová	zelenina	9
kapusta	surová	zelenina	9
kapusta čínska	surová	zelenina	8
jahody	surové	ovocie	8
zeler - stopka	surová	zelenina	8
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	7
mrkva	surová so šupkou	zelenina	7
banán	surový	ovocie	6
paradajky	surové	zelenina	5
figy	surové	ovocie	5
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	4
ananás	surový	ovocie	4
pomaranč	surový	ovocie	3
melón červený	surový	ovocie	3
mandarika	surová	ovocie	3
grapefruit	surový	ovocie	3
hrozno	surové	ovocie	2
broskyňa	surová	ovocie	2
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	2
jablko	surové	ovocie	1

Valín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	2800
sójové bôby	sušené	strukoviny	1800
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	1700
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	1315
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	1300
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1300
šošovica	sušená	strukoviny	1238
sezamové semená	sušené	orechy a semená	1100
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	1000
hrach	sušený	strukoviny	990
mandle	sušené	orechy a semená	920
arašidy	sušené	orechy a semená	839
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	780
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	750
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	740
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	730
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	620
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	610
pistácie	pražené	orechy a semená	604
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	580
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	580
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	500
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	420
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	400
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	400
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	387
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	380
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	370
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	360
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	360
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	350
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	336
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	320
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	302
kanpyo	surové	zelenina	288
hrášok	surový	strukoviny	280
horčicový list	surový	zelenina	180
sójové výhonky	surové	zelenina	164
cesnak	surový	zelenina	156
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	118
špenát	surový	zelenina	99

Valín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
brokolica	surová	zelenina	95
gaštany	surové	orechy a semená	93
avokádo	surové	ovocie	84
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	82
špargľa	surová	zelenina	80
karfiol	surový	zelenina	80
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	80
zemiak	surový	zelenina	77
pažitka čínska	surová	zelenina	75
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	73
ibištek jedlý	surový	zelenina	67
bambusové výhonky	surové	zelenina	65
tekvica japonská	surová	zelenina	63
tekvica	surová	zelenina	60
kiwi	surové	ovocie	42
lopúch - koreň	surový	zelenina	41
kapusta	surová	zelenina	40
baklažán	surový	zelenina	39
kvaka - koreň	surová	zelenina	38
paprika zelená	surová	zelenina	37
lotosový koreň	surový	zelenina	36
kapusta čínska	surová	zelenina	36
zeler - stopka	surová	zelenina	34
uhorka	surová	zelenina	33
jahody	surové	ovocie	30
banán	surový	ovocie	28
mrkva	surová so šupkou	zelenina	27
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	26
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	23
figy	surové	ovocie	20
cibuľa	surová	zelenina	16
pomaranč	surový	ovocie	15
paradajky	surové	zelenina	15
mandarika	surová	ovocie	15
ananás	surový	ovocie	12
broskyňa	surová	ovocie	11
grapefruit	surový	ovocie	11
hrozno	surové	ovocie	8
melón červený	surový	ovocie	8
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	8
jablko	surové	ovocie	5

Neesenciálne aminokyseliny - rebríčky



Alanín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	2400
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	2100
sójové bôby	sušené	strukoviny	1600
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	1400
slnecnicové semená	sušené	orechy a semená	1117
šošovica	sušená	strukoviny	1042
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1000
sezamové semená	sušené	orechy a semená	1000
hrach	sušený	strukoviny	930
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	880
mandle	sušené	orechy a semená	860
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	780
arašidy	sušené	orechy a semená	770
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	680
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	667
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	660
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	640
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	610
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	500
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	450
kanpyo	surové	zelenina	448
pistácie	pražené	orechy a semená	428
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	400
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	390
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	380
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	380
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	344
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	340
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	340
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	340
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	292
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	290
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	260
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	260
hrášok	surový	strukoviny	260
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	240
horčicový list	surový	zelenina	190
sójové výhonky	surové	zelenina	144
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	135
gaštany	surové	orechy a semená	127
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	126

Alanín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
cesnak	surový	zelenina	120
tekvica japonská	surová	zelenina	109
brokolica	surová	zelenina	105
karfiol	surový	zelenina	95
pažítka čínska	surová	zelenina	94
špargľa	surová	zelenina	88
špenát	surový	zelenina	88
bambusové výhonky	surové	zelenina	85
avokádo	surové	ovocie	84
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	84
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	80
ibištek jedlý	surový	zelenina	77
tekvica	surová	zelenina	72
kapusta čínska	surová	zelenina	58
kapusta	surová	zelenina	53
mrkva	surová so šupkou	zelenina	44
zemiak	surový	zelenina	43
jahody	surové	ovocie	40
kiwi	surové	ovocie	38
hrozno	surové	ovocie	36
kvaka - koreň	surová	zelenina	36
uhorka	surová	zelenina	35
baklažán	surový	zelenina	34
paprika zelená	surová	zelenina	33
lopúch - koreň	surový	zelenina	31
figy	surové	ovocie	29
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	27
lotosový koreň	surový	zelenina	27
mandarika	surová	ovocie	26
zeler - stopka	surová	zelenina	26
banán	surový	ovocie	23
grapefruit	surový	ovocie	22
pomaranč	surový	ovocie	19
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	19
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	18
ananás	surový	ovocie	18
broskyňa	surová	ovocie	18
paradajky	surové	zelenina	17
cibuľa	surová	zelenina	15
melón červený	surový	ovocie	8
jablko	surové	ovocie	6

Arginín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	4100
sezamové semená	sušené	orechy a semená	2700
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	2700
sójové bôby	sušené	strukoviny	2700
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	2500
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	2403
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	2300
arašidy	sušené	orechy a semená	2239
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	2200
mandle	sušené	orechy a semená	2100
šošovica	sušená	strukoviny	1928
hrach	sušený	strukoviny	1800
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1600
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	1200
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	1200
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	1100
pistácie	pražené	orechy a semená	936
cesnak	surový	zelenina	893
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	890
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	748
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	680
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	667
hrášok	surový	strukoviny	640
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	560
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	509
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	500
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	500
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	490
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	462
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	407
kanpyo	surové	zelenina	360
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	330
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	310
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	290
lopúch - koreň	surový	zelenina	288
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	280
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	227
horčicový list	surový	zelenina	200
sójové výhonky	surové	zelenina	192
gaštany	surové	orechy a semená	147
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	130

Arginín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
brokolica	surová	zelenina	125
cibuľa	surová	zelenina	122
špenát	surový	zelenina	117
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	108
ibištek jedlý	surový	zelenina	103
tekvica	surová	zelenina	99
špargľa	surová	zelenina	96
lotosový koreň	surový	zelenina	96
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	84
pažítka čínska	surová	zelenina	71
avokádo	surové	ovocie	70
zemiak	surový	zelenina	70
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	70
bambusové výhonky	surové	zelenina	65
karfiol	surový	zelenina	65
grapefruit	surový	ovocie	62
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	60
kapusta	surová	zelenina	58
baklažán	surový	zelenina	53
kiwi	surové	ovocie	51
tekvica japonská	surová	zelenina	51
mandarika	surová	ovocie	41
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	41
uhorka	surová	zelenina	41
pomaranč	surový	ovocie	39
kapusta čínska	surová	zelenina	39
hrozno	surové	ovocie	33
jahody	surové	ovocie	32
melón červený	surový	ovocie	32
paprika zelená	surová	zelenina	30
kvaka - koreň	surová	zelenina	29
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	27
mrkva	surová so šupkou	zelenina	27
banán	surový	ovocie	26
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	20
zeler - stopka	surová	zelenina	19
paradajky	surové	zelenina	19
figy	surové	ovocie	12
ananás	surový	ovocie	8
broskyňa	surová	ovocie	6
jablko	surové	ovocie	3

Cysteín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	868
sójové bôby	sušené	strukoviny	620
sezamové semená	sušené	orechy a semená	517
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	490
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	490
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	470
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	451
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	380
arašidy	sušené	orechy a semená	358
hrach	sušený	strukoviny	340
šošovica	sušená	strukoviny	327
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	320
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	310
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	310
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	300
mandle	sušené	orechy a semená	300
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	287
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	280
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	270
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	260
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	240
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	220
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	200
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	190
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	190
pistácie	pražené	orechy a semená	188
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	180
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	170
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	169
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	160
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	150
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	140
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	94
kanpyo	surové	zelenina	92
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	88
cesnak	surový	zelenina	60
hrášok	surový	strukoviny	60
sójové výhonky	surové	zelenina	42
horčicový list	surový	zelenina	37
gaštany	surové	orechy a semená	33
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	32

Cysteín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
avokádo	surové	ovocie	31
kiwi	surové	ovocie	27
špenát	surový	zelenina	26
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	23
brokolica	surová	zelenina	22
tekvica	surová	zelenina	22
špargľa	surová	zelenina	21
bambusové výhonky	surové	zelenina	21
zemiak	surový	zelenina	20
lotosový koreň	surový	zelenina	19
karfiol	surový	zelenina	18
ibištek jedlý	surový	zelenina	17
paprika zelená	surová	zelenina	17
tekvica japonská	surová	zelenina	17
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	16
pažítka čínska	surová	zelenina	16
jahody	surové	ovocie	14
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	13
kapusta	surová	zelenina	12
kvaka - koreň	surová	zelenina	11
lopúch - koreň	surový	zelenina	11
baklažán	surový	zelenina	10
ananás	surový	ovocie	10
cibuľa	surová	zelenina	9
kapusta čínska	surová	zelenina	9
banán	surový	ovocie	9
uhorka	surová	zelenina	8
paradajky	surové	zelenina	8
figy	surové	ovocie	8
pomaranč	surový	ovocie	7
mandarika	surová	ovocie	7
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	6
grapefruit	surový	ovocie	6
mrkva	surová so šupkou	zelenina	6
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	5
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	5
zeler - stopka	surová	zelenina	5
melón červený	surový	ovocie	4
broskyňa	surová	ovocie	4
hrozno	surové	ovocie	4
jablko	surové	ovocie	3

Glycín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	2300
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	2000
sójové bôby	sušené	strukoviny	1600
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	1461
mandle	sušené	orechy a semená	1300
sezamové semená	sušené	orechy a semená	1100
arašidy	sušené	orechy a semená	1048
šošovica	sušená	strukoviny	1014
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	960
hrach	sušený	strukoviny	940
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	920
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	750
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	740
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	720
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	700
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	690
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	587
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	580
pistácie	pražené	orechy a semená	456
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	440
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	427
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	420
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	350
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	330
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	320
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	310
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	310
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	309
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	292
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	280
kanpyo	surové	zelenina	280
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	280
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	250
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	247
hrášok	surový	strukoviny	240
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	230
horčicový list	surový	zelenina	160
cesnak	surový	zelenina	138
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	108
sójové výhonky	surové	zelenina	106
gaštany	surové	orechy a semená	87

Glycín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
avokádo	surové	ovocie	84
špenát	surový	zelenina	83
špargľa	surová	zelenina	75
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	72
brokolica	surová	zelenina	70
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	70
pažitka čínska	surová	zelenina	68
karfiol	surový	zelenina	60
tekvica	surová	zelenina	60
ibištek jedlý	surový	zelenina	57
tekvica japonská	surová	zelenina	56
bambusové výhonky	surové	zelenina	55
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	53
kiwi	surové	ovocie	43
zemiak	surový	zelenina	39
uhorka	surová	zelenina	35
paprika zelená	surová	zelenina	33
kvaka - koreň	surová	zelenina	32
baklažán	surový	zelenina	31
kapusta	surová	zelenina	31
kapusta čínska	surová	zelenina	31
lopúch - koreň	surový	zelenina	29
jahody	surové	ovocie	28
lotosový koreň	surový	zelenina	26
cibuľa	surová	zelenina	25
banán	surový	ovocie	25
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	23
zeler - stopka	surová	zelenina	21
mrkva	surová so šupkou	zelenina	19
figy	surové	ovocie	17
paradajky	surové	zelenina	17
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	16
mandarika	surová	ovocie	14
pomaranč	surový	ovocie	13
grapefruit	surový	ovocie	11
ananás	surový	ovocie	11
broskyňa	surová	ovocie	9
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	7
hrozno	surové	ovocie	7
melón červený	surový	ovocie	6
jablko	surové	ovocie	4

Kyselina asparágová

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	6300
sójové bôby	sušené	strukoviny	4400
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	2900
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	2900
šošovica	sušená	strukoviny	2758
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	2446
hrach	sušený	strukoviny	2400
arašidy	sušené	orechy a semená	2379
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	2200
mandle	sušené	orechy a semená	2100
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	2000
sezamové semená	sušené	orechy a semená	1800
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	1600
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	1400
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	1200
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	1100
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	960
pistácie	pražené	orechy a semená	936
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	860
sójové výhonky	surové	zelenina	854
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	850
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	824
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	824
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	730
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	660
hrášok	surový	strukoviny	620
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	609
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	580
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	570
lotosový koreň	surový	zelenina	552
kanpyo	surové	zelenina	540
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	480
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	480
gaštany	surové	orechy a semená	460
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	440
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	390
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	370
cesnak	surový	zelenina	367
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	360
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	350
špargľa	surová	zelenina	344

Kyselina asparágová - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
bambusové výhonky	surové	zelenina	335
horčicový list	surový	zelenina	320
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	313
ibištek jedlý	surový	zelenina	273
zemiak	surový	zelenina	270
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	208
broskyňa	surová	ovocie	204
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	198
brokolica	surová	zelenina	195
špenát	surový	zelenina	189
tekvica japonská	surová	zelenina	182
lopúch - koreň	surový	zelenina	180
jahody	surové	ovocie	176
avokádo	surové	ovocie	175
pažítka čínska	surová	zelenina	152
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	150
zeler - stopka	surová	zelenina	130
figy	surové	ovocie	127
grapefruit	surový	ovocie	126
baklažán	surový	zelenina	126
karfiol	surový	zelenina	125
tekvica	surová	zelenina	117
paprika zelená	surová	zelenina	103
kapusta	surová	zelenina	102
pomaranč	surový	ovocie	85
kiwi	surové	ovocie	83
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	76
mrkva	surová so šupkou	zelenina	72
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	71
kvaka - koreň	surová	zelenina	70
kapusta čínska	surová	zelenina	69
cibuľa	surová	zelenina	67
paradajky	surové	zelenina	66
ananás	surový	ovocie	60
banán	surový	ovocie	60
mandarika	surová	ovocie	59
uhorka	surová	zelenina	58
jablko	surové	ovocie	56
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	39
melón červený	surový	ovocie	22
hrozno	surové	ovocie	12

Kyselina glutámová

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	9500
sójové bôby	sušené	strukoviny	7000
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	5579
mandle	sušené	orechy a semená	5100
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	4900
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	4700
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	4600
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	4400
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	4200
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	4100
sezamové semená	sušené	orechy a semená	4000
šošovica	sušená	strukoviny	3868
arašidy	sušené	orechy a semená	3779
hrach	sušený	strukoviny	3500
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	3400
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	3400
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	3100
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	3000
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	3000
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	3000
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	2900
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	2900
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	2800
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	2200
pistácie	pražené	orechy a semená	2088
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	2000
kukuričná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	1900
kukuričné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	1700
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	1600
kanpyo	surové	zelenina	1300
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	1276
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	1200
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	1154
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	1100
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	1100
cesnak	surový	zelenina	865
hrášok	surový	strukoviny	860
horčicový list	surový	zelenina	510
brokolica	surová	zelenina	355
sójové výhonky	surové	zelenina	316
ibištek jedlý	surový	zelenina	290

Kyselina glutámová - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
kapusta	surová	zelenina	289
špenát	surový	zelenina	288
gaštany	surové	orechy a semená	280
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	279
špargľa	surová	zelenina	272
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	269
uhorka	surová	zelenina	235
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	235
cibuľa	surová	zelenina	235
pažitka čínska	surová	zelenina	228
tekvica	surová	zelenina	225
paradajky	surové	zelenina	223
zemiak	surový	zelenina	207
avokádo	surové	ovocie	196
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	193
karfiol	surový	zelenina	180
kapusta čínska	surová	zelenina	179
tekvica japonská	surová	zelenina	164
bambusové výhonky	surové	zelenina	150
zeler - stopka	surová	zelenina	149
jahody	surové	ovocie	138
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	135
baklažán	surový	zelenina	135
kiwi	surové	ovocie	128
lotosový koreň	surový	zelenina	128
paprika zelená	surová	zelenina	120
kvaka - koreň	surová	zelenina	118
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	98
mrkva	surová so šupkou	zelenina	97
banán	surový	ovocie	72
lopúch - koreň	surový	zelenina	71
melón červený	surový	ovocie	50
figy	surové	ovocie	47
mandarika	surová	ovocie	40
hrozno	surové	ovocie	39
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	37
grapefruit	surový	ovocie	37
pomaranč	surový	ovocie	35
ananás	surový	ovocie	31
broskyňa	surová	ovocie	26
jablko	surové	ovocie	14

Prolín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	3000
sójové bôby	sušené	strukoviny	2000
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	1600
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	1600
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	1500
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	1300
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	1300
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	1200
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	1200
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	1182
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	1100
šošovica	sušená	strukoviny	1042
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	1000
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1000
kukuričná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	987
kukuričné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	910
arašidy	sušené	orechy a semená	909
mandle	sušené	orechy a semená	880
hrach	sušený	strukoviny	870
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	860
sezamové semená	sušené	orechy a semená	833
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	800
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	750
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	730
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	710
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	580
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	480
pistácie	pražené	orechy a semená	424
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	410
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	336
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	329
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	310
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	308
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	290
hrášok	surový	strukoviny	240
kanpyo	surové	zelenina	220
horčicový list	surový	zelenina	150
lopúch - koreň	surový	zelenina	144
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	130
bambusové výhonky	surové	zelenina	130
sójové výhonky	surové	zelenina	124

Prolín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	90
cesnak	surový	zelenina	85
avokádo	surové	ovocie	77
špenát	surový	zelenina	75
pomaranč	surový	ovocie	71
brokolica	surová	zelenina	70
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	69
špargľa	surová	zelenina	69
gaštany	surové	orechy a semená	67
pažítka čínska	surová	zelenina	60
mandarika	surová	ovocie	57
tekvica japonská	surová	zelenina	55
karfiol	surový	zelenina	55
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	53
ibištek jedlý	surový	zelenina	53
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	52
tekvica	surová	zelenina	51
zemiak	surový	zelenina	49
grapefruit	surový	ovocie	37
kiwi	surové	ovocie	34
kapusta	surová	zelenina	33
baklažán	surový	zelenina	31
kvaka - koreň	surová	zelenina	31
figy	surové	ovocie	31
lotosový koreň	surový	zelenina	30
paprika zelená	surová	zelenina	27
hrozno	surové	ovocie	26
kapusta čínska	surová	zelenina	26
uhorka	surová	zelenina	24
banán	surový	ovocie	23
jahody	surové	ovocie	22
zeler - stopka	surová	zelenina	21
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	21
mrkva	surová so šupkou	zelenina	18
cibuľa	surová	zelenina	16
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	15
paradajky	surové	zelenina	15
broskyňa	surová	ovocie	9
ananás	surový	ovocie	9
melón červený	surový	ovocie	7
jablko	surové	ovocie	4

Serín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	2700
sójové bôby	sušené	strukoviny	2000
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	1400
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1300
šošovica	sušená	strukoviny	1150
slniečnicové semená	sušené	orechy a semená	1075
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	1000
hrach	sušený	strukoviny	1000
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	1000
sezamové semená	sušené	orechy a semená	933
arašidy	sušené	orechy a semená	909
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	800
mandle	sušené	orechy a semená	760
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	750
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	660
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	630
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	620
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	590
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	590
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	580
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	560
pistácie	pražené	orechy a semená	548
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	460
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	440
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	410
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	352
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	350
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	347
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	340
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	340
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	336
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	330
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	310
kanpyo	surové	zelenina	308
hrášok	surový	strukoviny	300
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	270
horčicový list	surový	zelenina	160
sójové výhonky	surové	zelenina	154
cesnak	surový	zelenina	147
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	107
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	99

Serín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
špargľa	surová	zelenina	96
avokádo	surové	ovocie	91
brokolica	surová	zelenina	90
bambusové výhonky	surové	zelenina	85
gaštany	surové	orechy a semená	80
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	80
špenát	surový	zelenina	79
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	71
pažitka čínska	surová	zelenina	71
karfiol	surový	zelenina	70
ibištek jedlý	surový	zelenina	67
tekvica japonská	surová	zelenina	66
tekvica	surová	zelenina	61
lotosový koreň	surový	zelenina	45
zemiak	surový	zelenina	44
uhorka	surová	zelenina	41
kapusta	surová	zelenina	41
paprika zelená	surová	zelenina	40
lopúch - koreň	surový	zelenina	34
baklažán	surový	zelenina	33
kvaka - koreň	surová	zelenina	32
kapusta čínska	surová	zelenina	32
kiwi	surové	ovocie	31
jahody	surové	ovocie	30
zeler - stopka	surová	zelenina	26
cibuľa	surová	zelenina	26
mrkva	surová so šupkou	zelenina	25
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	24
figy	surové	ovocie	23
mandarika	surová	ovocie	23
pomaranč	surový	ovocie	22
banán	surový	ovocie	22
grapefruit	surový	ovocie	21
paradajky	surové	zelenina	20
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	19
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	16
ananás	surový	ovocie	16
broskyňa	surová	ovocie	14
hrozno	surové	ovocie	9
melón červený	surový	ovocie	7
jablko	surové	ovocie	5

Tyrozín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

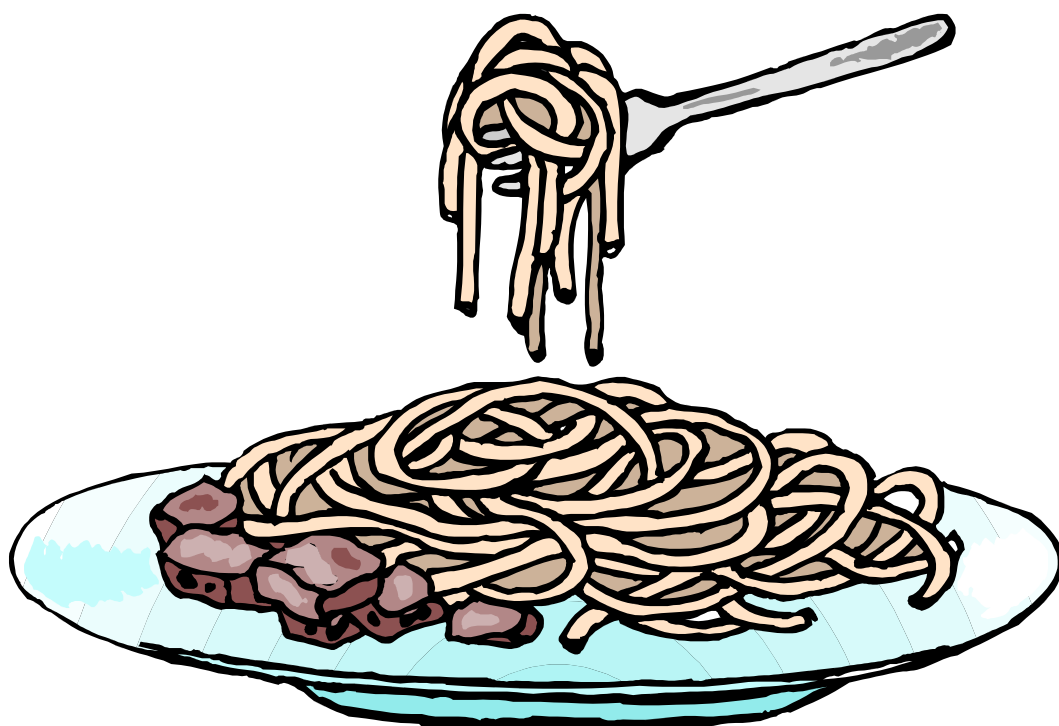
Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	2200
sójové bôby	sušené	strukoviny	1300
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	820
arašidy	sušené	orechy a semená	770
sezamové semená	sušené	orechy a semená	767
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	690
šošovica	sušená	strukoviny	667
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	667
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	666
hrach	sušený	strukoviny	630
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	590
mandle	sušené	orechy a semená	580
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	570
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	510
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	500
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	480
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	420
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	380
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	380
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	347
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	327
kukuričná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	320
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	300
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	300
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	300
kukuričné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	290
pistácie	pražené	orechy a semená	280
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	280
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	270
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	270
brokolica	surová	zelenina	247
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	230
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	216
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	214
kanpyo	surové	zelenina	214
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	200
hrášok	surový	strukoviny	160
cesnak	surový	zelenina	111
horčicový list	surový	zelenina	110
sójové výhonky	surové	zelenina	92
bambusové výhonky	surové	zelenina	90

Tyrozín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	75
špenát	surový	zelenina	70
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	55
avokádo	surové	ovocie	50
pažitka čínska	surová	zelenina	50
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	48
gaštany	surové	orechy a semená	47
špargľa	surová	zelenina	46
tekvica japonská	surová	zelenina	42
karfiol	surový	zelenina	42
zemiak	surový	zelenina	41
ibištek jedlý	surový	zelenina	40
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	40
tekvica	surová	zelenina	37
lotosový koreň	surový	zelenina	26
baklažán	surový	zelenina	23
paprika zelená	surová	zelenina	23
uhorka	surová	zelenina	23
lopúch - koreň	surový	zelenina	22
kvaka - koreň	surová	zelenina	21
kapusta	surová	zelenina	21
kapusta čínska	surová	zelenina	21
cibuľa	surová	zelenina	20
kiwi	surové	ovocie	17
zeler - stopka	surová	zelenina	17
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	17
paradajky	surové	zelenina	14
mrkva	surová so šupkou	zelenina	14
jahody	surové	ovocie	12
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	11
ananás	surový	ovocie	7
mandarika	surová	ovocie	7
figy	surové	ovocie	6
pomaranč	surový	ovocie	6
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	6
banán	surový	ovocie	5
grapefruit	surový	ovocie	5
broskyňa	surová	ovocie	4
melón červený	surový	ovocie	3
hrozno	surové	ovocie	3
jablko	surové	ovocie	1

Cestoviny a obiloviny



Bageta, chlieb biely, jačmeň

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	bageta	chlieb biely	jačmeň
	Názov aminokyseliny	pečená	pečený	suchý
esenciálne	fenylalanín	500	440	340
	histidín	220	200	150
	izoleucín	350	310	230
	leucín	670	600	460
	lyzín	170	170	220
	metionín	140	130	110
	treonín	270	240	230
	tryptofán	110	94	90
	valín	400	360	320
neesenciálne	alanín	290	260	240
	arginín	330	290	280
	cysteín	220	190	170
	glycín	350	320	250
	kyselina asparágová	390	350	360
	kyselina glutámová	3400	3000	1600
	prolín	1200	1000	750
	serín	460	410	270
	tyrozín	300	280	200
Aminokyseliny spolu		9770	8644	6270

Jóbové slzy, kukuričná krupica, kukuričné vločky

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	jóbové slzy	kukuričná krupica	kukuričné vločky
	Názov aminokyseliny	surové	suchá	suché
esenciálne	fenylalanín	710	447	420
	histidín	300	247	220
	izoleucín	530	320	290
	leucín	1900	1300	1200
	lyzín	220	147	70
	metionín	350	207	150
	treonín	370	260	240
	tryptofán	70	40	40
	valín	730	387	360
neesenciálne	alanín	1400	667	610
	arginín	500	227	130
	cysteín	240	200	150
	glycín	310	247	230
	kyselina asparágová	860	480	440
	kyselina glutámová	3400	1900	1700
	prolín	1300	987	910
	serín	590	347	330
	tyrozín	500	320	290
Aminokyseliny spolu		14280	8730	7780

Ovsené vločky, pohánková múka, pohánkové rezance

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	ovsené vločky	pohánková múka	pohánkové rezance
	Názov aminokyseliny	surové	suchá	suché
esenciálne	fenylalanín	760	550	670
	histidín	350	320	320
	izoleucín	570	440	480
	leucín	1100	790	910
	lyzín	610	700	390
	metionín	270	230	190
	treonín	470	460	400
	tryptofán	200	190	170
	valín	780	610	580
neesenciálne	alanín	660	500	450
	arginín	890	1100	680
	cysteín	490	300	310
	glycín	740	700	580
	kyselina asparágová	1100	1200	730
	kyselina glutámová	3000	2200	4100
	prolín	800	480	1300
	serín	620	590	630
	tyrozín	480	300	380
Aminokyseliny spolu		13890	11660	13270

Pšeničná múka, pšeničné otruby, ražná múka

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	pšeničná múka	pšeničné otruby	ražná múka
	Názov aminokyseliny	suchá	surové	suchá
esenciálne	fenylalanín	627	1300	600
	histidín	280	850	320
	izoleucín	420	1100	420
	leucín	827	2100	820
	lyzín	227	2200	487
	metionín	200	590	220
	treonín	320	1300	447
	tryptofán	140	340	147
	valín	500	1700	620
neesenciálne	alanín	340	2100	380
	arginín	407	2700	667
	cysteín	287	470	320
	glycín	427	2000	587
	kyselina asparágová	480	2900	960
	kyselina glutámová	4400	4900	3000
	prolín	1500	1600	1200
	serín	560	1400	580
	tyrozín	347	820	327
Aminokyseliny spolu		12289	30370	12102

Rezance čínske, ryža biela, ryža hnedá

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	rezance čínske	ryža biela	ryža hnedá
	Názov aminokyseliny	mokrú	suchá	suchá
esenciálne	fenylalanín	460	320	350
	histidín	200	160	190
	izoleucín	320	240	280
	leucín	620	500	560
	lyzín	190	220	260
	metionín	140	150	170
	treonín	240	210	250
	tryptofán	99	85	95
	valín	380	350	420
neesenciálne	alanín	260	340	390
	arginín	310	490	560
	cysteín	190	140	160
	glycín	310	280	330
	kyselina asparágová	370	570	660
	kyselina glutámová	3100	1100	1200
	prolín	1100	290	310
	serín	440	310	340
	tyrozín	270	230	270
Aminokyseliny spolu		8999	5985	6795

Ryžové vermicelli, špagety a makaróny

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	ryžové vermicelli	špagety a makaróny
	Názov aminokyseliny	suché	suché
esenciálne	fenylalanín	360	700
	histidín	169	340
	izoleucín	269	500
	leucín	540	1000
	lyzín	249	250
	metionín	197	220
	treonín	249	370
	tryptofán	109	140
	valín	400	580
neesenciálne	alanín	380	400
	arginín	509	500
	cysteín	169	310
	glycín	309	440
	kyselina asparágová	609	580
	kyselina glutámová	1100	4700
	prolín	329	1600
	serín	340	660
	tyrozín	300	380
Aminokyseliny spolu		6587	13670

Orechy a semená



Arašidy, gaštany, kešu oriešky

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	arašidy	gaštany	kešu oriešky
	Názov aminokyseliny	sušené	surové	pražené na oleji
esenciálne	fenylalanín	1048	80	1000
	histidín	491	47	540
	izoleucín	700	67	930
	leucín	1330	113	1700
	lyzín	700	107	1000
	metionín	218	27	420
	treonín	524	67	770
	tryptofán	188	27	360
	valín	839	93	1300
neesenciálne	alanín	770	127	880
	arginín	2239	147	2300
	cysteín	358	33	490
	glycín	1048	87	960
	kyselina asparágová	2379	460	2000
	kyselina glutámová	3779	280	4600
	prolín	909	67	860
	serín	909	80	1000
	tyrozín	770	47	690
Aminokyseliny spolu		19199	1956	21800

Makadamové orechy, mandle, píniové orešky

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	makadamové orechy	mandle	píniové orešky
	Názov aminokyseliny	pražené	sušené	pražené
esenciálne	fenylalanín	280	980	560
	histidín	220	530	370
	izoleucín	290	800	590
	leucín	530	1400	1100
	lyzín	340	620	560
	metionín	150	180	390
	treonín	270	570	460
	tryptofán	95	200	150
	valín	370	920	740
neesenciálne	alanín	340	860	680
	arginín	1200	2100	2500
	cysteín	270	300	380
	glycín	420	1300	690
	kyselina asparágová	850	2100	1400
	kyselina glutámová	2000	5100	2900
	prolín	410	880	730
	serín	350	760	800
	tyrozín	420	580	590
Aminokyseliny spolu		8805	20180	15590

Pistácie, sezamové semená, slnečnicové semená

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

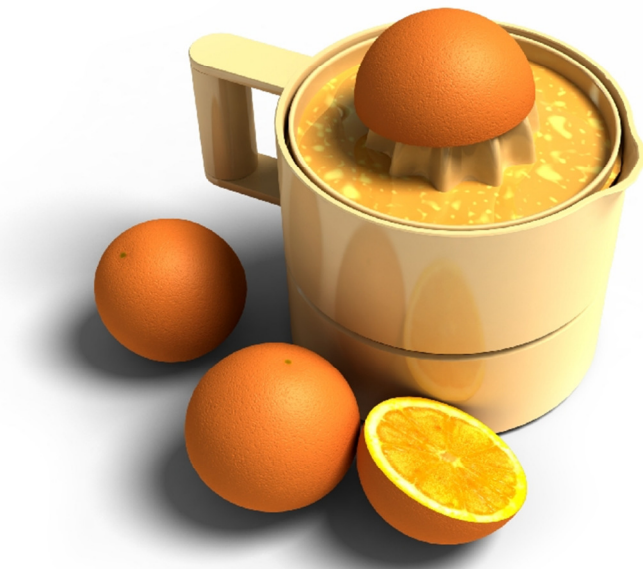
Druh aminokyselín	Potravina	pistácie	sezamové semená	slnečnicové semená
	Názov aminokyseliny	pražené	sušené	sušené
esenciálne	fenylalanín	512	1000	1169
	histidín	252	583	632
	izoleucín	452	833	1139
	leucín	768	1500	1659
	lyzín	532	633	937
	metionín	152	717	494
	treonín	328	783	928
	tryptofán	148	367	348
	valín	604	1100	1315
neesenciálne	alanín	428	1000	1117
	arginín	936	2700	2403
	cysteín	188	517	451
	glycín	456	1100	1461
	kyselina asparágová	936	1800	2446
	kyselina glutámová	2088	4000	5579
	prolín	424	833	1182
	serín	548	933	1075
	tyrozín	280	767	666
Aminokyseliny spolu		10032	21166	25001

Vlašské ořechy

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	vlašské ořechy
	Název aminokyseliny	pražené
esenciálne	fenylalanín	680
	histidín	380
	izoleucín	620
	leucín	1100
	lyzín	420
	metionín	260
	treonín	510
	tryptofán	200
	valín	750
neesenciálne	alanín	640
	arginín	2200
	cysteín	280
	glycín	720
	kyselina asparágová	1600
	kyselina glutámová	2900
	prolín	580
	serín	750
	tyrozín	510
Aminokyseliny spolu		15100

Ovocie



Ananás, avokádo, banán

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	ananás	avokádo	banán
	Názov aminokyseliny	surový	surové	surový
esenciálne	fenylalanín	8	69	21
	histidín	6	43	48
	izoleucín	9	67	20
	leucín	13	119	41
	lyzín	13	98	30
	metionín	6	32	8
	treonín	9	70	19
	tryptofán	4	23	6
	valín	12	84	28
neesenciálne	alanín	18	84	23
	arginín	8	70	26
	cysteín	10	31	9
	glycín	11	84	25
	kyselina asparágová	60	175	60
	kyselina glutámová	31	196	72
	prolín	9	77	23
	serín	16	91	22
	tyrozín	7	50	5
Aminokyseliny spolu		250	1463	486

Broskyňa, figy, grapefruit

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	broskyňa	figy	grapefruit
	Názov aminokyseliny	surová	surové	surový
esenciálne	fenylalanín	7	12	8
	histidín	6	8	7
	izoleucín	8	14	8
	leucín	13	23	13
	lyzín	13	20	16
	metionín	3	5	3
	treonín	11	15	11
	tryptofán	2	5	3
	valín	11	20	11
neesenciálne	alanín	18	29	22
	arginín	6	12	62
	cysteín	4	8	6
	glycín	9	17	11
	kyselina asparágová	204	127	126
	kyselina glutámová	26	47	37
	prolín	9	31	37
	serín	14	23	21
	tyrozín	4	6	5
Aminokyseliny spolu		368	422	407

Hrozno, jablko, jahody

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	hrozno	jablko	jahody
	Názov aminokyseliny	surové	surové	surové
esenciálne	fenylalanín	6	4	22
	histidín	7	3	14
	izoleucín	6	4	22
	leucín	9	7	40
	lyzín	9	6	32
	metionín	3	2	10
	treonín	9	4	26
	tryptofán	2	1	8
	valín	8	5	30
neesenciálne	alanín	36	6	40
	arginín	33	3	32
	cysteín	4	3	14
	glycín	7	4	28
	kyselina asparágová	12	56	176
	kyselina glutámová	39	14	138
	prolín	26	4	22
	serín	9	5	30
	tyrozín	3	1	12
Aminokyseliny spolu		228	132	696

Kiwi, mandarika, mandarinkový džús

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	kiwi	mandarika	mandarinkový džús
	Názov aminokyseliny	surové	surová	čerstvý
esenciálne	fenylalanín	31	12	7
	histidín	20	8	4
	izoleucín	39	11	6
	leucín	49	20	10
	lyzín	43	22	12
	metionín	17	5	3
	treonín	37	12	7
	tryptofán	12	3	2
	valín	42	15	8
neesenciálne	alanín	38	26	18
	arginín	51	41	41
	cysteín	27	7	5
	glycín	43	14	7
	kyselina asparágová	83	59	71
	kyselina glutámová	128	40	37
	prolín	34	57	52
	serín	31	23	19
	tyrozín	17	7	6
Aminokyseliny spolu		742	382	315

Melón červený, pomaranč

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	melón červený	pomaranč
	Názov aminokyseliny	surový	surový
esenciálne	fenylalanín	10	11
	histidín	6	7
	izoleucín	8	11
	leucín	10	18
	lyzín	9	21
	metionín	3	4
	treonín	6	12
	tryptofán	3	3
	valín	8	15
neesenciálne	alanín	8	19
	arginín	32	39
	cysteín	4	7
	glycín	6	13
	kyselina asparágová	22	85
	kyselina glutámová	50	35
	prolín	7	71
	serín	7	22
	tyrozín	3	6
Aminokyseliny spolu		202	399

Strukoviny



Bôb obyčajný, fazuľa bežná, hrach

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	bôb obyčajný	fazuľa bežná	hrach
	Názov aminokyseliny	surový, nezrelý	sušená	sušený
esenciálne	fenylalanín	368	1100	1000
	histidín	204	600	550
	izoleucín	292	910	850
	leucín	540	1600	1500
	lyzín	496	1300	1600
	metionín	56	250	210
	treonín	256	790	830
	tryptofán	60	220	200
	valín	336	1000	990
neesenciálne	alanín	344	780	930
	arginín	748	1200	1800
	cysteín	88	260	340
	glycín	292	750	940
	kyselina asparágová	824	2200	2400
	kyselina glutámová	1276	2800	3500
	prolín	308	710	870
	serín	352	1000	1000
	tyrozín	216	570	630
Aminokyseliny spolu		7056	18040	20140

Hrášok, mungo fazuľa, sójové bôby

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	hrášok	mungo fazuľa	sójové bôby
	Názov aminokyseliny	surový	sušená	sušené
esenciálne	fenylalanín	300	1500	2000
	histidín	140	720	1000
	izoleucín	240	1000	1700
	leucín	440	1900	2900
	lyzín	440	1700	2400
	metionín	60	327	520
	treonín	240	800	1500
	tryptofán	60	247	520
	valín	280	1300	1800
neesenciálne	alanín	260	1000	1600
	arginín	640	1600	2700
	cysteín	60	180	620
	glycín	240	920	1600
	kyselina asparágová	620	2900	4400
	kyselina glutámová	860	4200	7000
	prolín	240	1000	2000
	serín	300	1300	2000
	tyrozín	160	667	1300
Aminokyseliny spolu		5580	23261	37560

Sójové bôby zelené, šošovica, tofu

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	sójové bôby zelené	šošovica	tofu
	Názov aminokyseliny	surové	sušená	bežné
esenciálne	fenylalanín	330	1230	2900
	histidín	186	702	1400
	izoleucín	286	1078	2700
	leucín	484	1809	4500
	lyzín	402	1740	3400
	metionín	88	212	779
	treonín	248	895	2100
	tryptofán	82	223	747
	valín	302	1238	2800
neesenciálne	alanín	292	1042	2400
	arginín	462	1928	4100
	cysteín	94	327	868
	glycín	280	1014	2300
	kyselina asparágová	824	2758	6300
	kyselina glutámová	1154	3868	9500
	prolín	336	1042	3000
	serín	336	1150	2700
	tyrozín	214	667	2200
Aminokyseliny spolu		6400	22923	54694

Zelenina



Baklažán, bambusové výhonky, brokolica

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	baklažán	bambusové výhonky	brokolica
	Názov aminokyseliny	surový	surové	surová
esenciálne	fenylalanín	34	50	70
	histidín	22	32	50
	izoleucín	30	43	65
	leucín	47	80	105
	lyzín	51	75	110
	metionín	10	20	30
	treonín	31	55	70
	tryptofán	10	15	23
	valín	39	65	95
neesenciálne	alanín	34	85	105
	arginín	53	65	125
	cysteín	10	21	22
	glycín	31	55	70
	kyselina asparágová	126	335	195
	kyselina glutámová	135	150	355
	prolín	31	130	70
	serín	33	85	90
	tyrozín	23	90	247
Aminokyseliny spolu		750	1451	1897

Cesnak, cibuľa, fazuľka zelená

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	cesnak	cibuľa	fazuľka zelená
	Názov aminokyseliny	surový	surová	surová, nezrelá
esenciálne	fenylalanín	138	23	60
	histidín	75	15	40
	izoleucín	102	13	53
	leucín	184	24	87
	lyzín	202	41	80
	metionín	53	8	20
	treonín	120	17	67
	tryptofán	58	11	20
	valín	156	16	73
neesenciálne	alanín	120	15	80
	arginín	893	122	60
	cysteín	60	9	13
	glycín	138	25	53
	kyselina asparágová	367	67	313
	kyselina glutámová	865	235	193
	prolín	85	16	53
	serín	147	26	107
	tyrozín	111	20	40
Aminokyseliny spolu		3874	703	1412

Hlávkový šalát chrumkavý a listový typ, horčicový list

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	hlávkový šalát chrumkavý typ	hlávkový šalát listový typ	horčicový list
	Názov aminokyseliny	surový	surový	surový
esenciálne	fenylalanín	21	74	160
	histidín	11	33	77
	izoleucín	21	66	130
	leucín	35	12	240
	lyzín	30	86	210
	metionín	7	26	57
	treonín	26	72	160
	tryptofán	7	27	60
	valín	26	82	180
neesenciálne	alanín	27	84	190
	arginín	27	84	200
	cysteín	5	16	37
	glycín	23	72	160
	kyselina asparágová	76	198	320
	kyselina glutámová	98	269	510
	prolín	21	69	150
	serín	24	71	160
	tyrozín	17	48	110
Aminokyseliny spolu		502	1389	3111

Ibištek jedlý, kanpyo, kapusta

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	ibištek jedlý	kanpyo	kapusta
	Názov aminokyseliny	surový	surové	surová
esenciálne	fenylalanín	60	268	27
	histidín	33	140	25
	izoleucín	50	240	27
	leucín	83	340	43
	lyzín	77	300	44
	metionín	23	64	11
	treonín	57	208	35
	tryptofán	23	36	9
	valín	67	288	40
neesenciálne	alanín	77	448	53
	arginín	103	360	58
	cysteín	17	92	12
	glycín	57	280	31
	kyselina asparágová	273	540	102
	kyselina glutámová	290	1300	289
	prolín	53	220	33
	serín	67	308	41
	tyrozín	40	214	21
Aminokyseliny spolu		1450	5646	901

Kapusta čínska, karfiol, kukurica sladká

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	kapusta čínska	karfiol	kukurica sladká
	Názov aminokyseliny	surová	surový	surová, nezrelá
esenciálne	fenylalanín	25	60	70
	histidín	16	30	41
	izoleucín	25	55	55
	leucín	42	90	160
	lyzín	42	95	80
	metionín	9	23	38
	treonín	29	60	65
	tryptofán	8	18	15
	valín	36	80	80
neesenciálne	alanín	58	95	135
	arginín	39	65	70
	cysteín	9	18	32
	glycín	31	60	70
	kyselina asparágová	69	125	150
	kyselina glutámová	179	180	235
	prolín	26	55	130
	serín	32	70	80
	tyrozín	21	42	55
Aminokyseliny spolu		696	1221	1561

Kvaka – koreň, lopúch – koreň, lotosový koreň

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	kvaka - koreň	lopúch - koreň	lotosový koreň
	Názov aminokyseliny	surová	surový	surový
esenciálne	fenylalanín	26	33	39
	histidín	17	26	25
	izoleucín	25	36	25
	leucín	44	45	41
	lyzín	48	56	40
	metionín	9	8	15
	treonín	31	35	38
	tryptofán	9	12	14
	valín	38	41	36
neesenciálne	alanín	36	31	27
	arginín	29	288	96
	cysteín	11	11	19
	glycín	32	29	26
	kyselina asparágová	70	180	552
	kyselina glutámová	118	71	128
	prolín	31	144	30
	serín	32	34	45
	tyrozín	21	22	26
Aminokyseliny spolu		627	1102	1222

Mrkva, paprika zelená, paradajky

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	mrkva	paprika zelená	paradajky
	Názov aminokyseliny	surová so šupkou	surová	surové
esenciálne	fenylalanín	19	27	16
	histidín	11	17	12
	izoleucín	19	27	15
	leucín	29	43	23
	lyzín	28	43	23
	metionín	8	10	6
	treonín	22	33	16
	tryptofán	7	10	5
	valín	27	37	15
neesenciálne	alanín	44	33	17
	arginín	27	30	19
	cysteín	6	17	8
	glycín	19	33	17
	kyselina asparágová	72	103	66
	kyselina glutámová	97	120	223
	prolín	18	27	15
	serín	25	40	20
	tyrozín	14	23	14
Aminokyseliny spolu		492	673	530

Pažitka čínska, redkvička japonská – koreň a listy

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	pažitka čínska	redkvička japonská - koreň	redkvička japonská - listy
	Názov aminokyseliny	surová	surový	surové
esenciálne	fenylalanín	71	14	118
	histidín	28	10	50
	izoleucín	58	15	88
	leucín	104	21	163
	lyzín	86	22	126
	metionín	24	5	33
	treonín	67	17	99
	tryptofán	29	4	41
	valín	75	23	118
neesenciálne	alanín	94	19	126
	arginín	71	20	108
	cysteín	16	6	23
	glycín	68	16	108
	kyselina asparágová	152	39	208
	kyselina glutámová	228	135	279
	prolín	60	15	90
	serín	71	16	99
	tyrozín	50	11	75
Aminokyseliny spolu		1352	408	1952

Sójové výhonky, špargľa, špenát

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	sójové výhonky	špargľa	špenát
	Názov aminokyseliny	surové	surová	surový
esenciálne	fenylalanín	172	58	90
	histidín	96	35	46
	izoleucín	134	58	74
	leucín	202	104	126
	lyzín	154	96	99
	metionín	36	25	32
	treonín	124	64	77
	tryptofán	46	20	37
	valín	164	80	99
neesenciálne	alanín	144	88	88
	arginín	192	96	117
	cysteín	42	21	26
	glycín	106	75	83
	kyselina asparágová	854	344	189
	kyselina glutámová	316	272	288
	prolín	124	69	75
	serín	154	96	79
	tyrozín	92	46	70
Aminokyseliny spolu		3152	1647	1695

Tekvica, tekvica japonská, uhorka

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	tekvica	tekvica japonská	uhorka
	Názov aminokyseliny	surová	surová	surová
esenciálne	fenylalanín	73	52	29
	histidín	33	29	16
	izoleucín	48	48	28
	leucín	86	76	45
	lyzín	82	73	38
	metionín	22	20	11
	treonín	47	40	24
	tryptofán	19	19	11
	valín	60	63	33
neesenciálne	alanín	72	109	35
	arginín	99	51	41
	cysteín	22	17	8
	glycín	60	56	35
	kyselina asparágová	117	182	58
	kyselina glutámová	225	164	235
	prolín	51	55	24
	serín	61	66	41
	tyrozín	37	42	23
Aminokyseliny spolu		1214	1162	735

Zeler – stopka, zemiak

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	zeler - stopka	zemiak
	Názov aminokyseliny	surová	surový
esenciálne	fenylalanín	21	57
	histidín	13	26
	izoleucín	23	46
	leucín	34	68
	lyzín	30	79
	metionín	5	23
	treonín	23	46
	tryptofán	8	17
	valín	34	77
neesenciálne	alanín	26	43
	arginín	19	70
	cysteín	5	20
	glycín	21	39
	kyselina asparágová	130	270
	kyselina glutámová	149	207
	prolín	21	49
	serín	26	44
	tyrozín	17	41
Aminokyseliny spolu		605	1222