

Aminoacidi ramificati negli alimenti

Di seguito è riportato il contenuto (mg/100 grammi di prodotto edibile) in aminoacidi ramificati (BCAA) di alcuni tra i più comuni alimenti animali e vegetali

ALIMENTO	PROTEINE	VALINA	ISOLEUCINA	LEUCINA
(100 grammi)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Fette biscottate	11,3	540	427	830
Pane tipo 00	8,6	375	337	621
Pasta semola	10,9	544	455	834
Ceci secchi	20,9	966	892	1609
Fagioli secchi	23,6	1085	990	1799
Piselli freschi	5,5	226	201	342
Bovino	19,0	1018	933	1566
Vitello	19,0	1018	933	1566
Maiale	21,3	1218	1139	1741
Petto pollo	23,3	1384	1153	1955
Bresaola	32,0	1687	1608	2651
Prosciutto	26,9	1416	1392	2234
Fegato	20,0	1292	1070	1886
Merluzzo	17,0	910	816	1484
Sgombro	17,0	1357	957	1636
Sogliola	16,9	903	817	1336
Tonno olio	25,2	1392	1198	2029
Trota	14,7	784	666	1028
Caciotta	21,1	1140	920	1720
Crescenza	16,1	820	630	1250
Mozzarella	18,7	1360	1280	2880
Parmigiano	33,5	1800	1421	2450
Ricotta di pecora.	9,5	575	484	1021
Yogurt intero	3,8	210	160	300
Uovo intero	12,4	823	657	1041
Pappa reale	10,0	390	500	770

Da Istituto Nazionale della Nutrizione, Tabelle di Composizione degli Alimenti.

Fonte: Società Italiana di Nutrizione Umana