

DIETA



Kolor zielony – Korzystne

Kolor czerwony - Unikaj

<i>Agricultural Handbook, 1-23, U.S. Department of Agriculture</i>				
	Waga (g)	Lizyna (mg)	Arginina (mg)	Stosunek Lis/Arg
Margaryna	14.1	9	3	3.000
Jogurt naturalny	227	706	237	2.979
Jogurt owocowy niskotłuszczowy	227	810	272	2.978
Ser żółty	28	733	263	2.787
Sery pleśniowe	28	526	202	2.604
Mleko kozie	244	708	291	2.433
Serki topione	28	192	81	2.370
Mozzarella	28	699	295	2.369
Masło	14.1	9	4	2.250
Mleko UHT 2%	244	644	294	2.190
Gruszka suszona	175	116	56	2.071
Jabłko suszone	64	37	19	1.947
Figi suszone	189	228	131	1.740
Łosoś	85	1550	1000	1.550
Tuńczyk w sosie własnym	165	4480	2920	1.534
Makrela	85	1450	946	1.533
Śledź	85	1400	914	1.532
Sardynki w oleju	24	542	354	1.531
Pomidory	123	41	27	1.519
Ziemniaki	150	190	140	1.357
Pierś z kurczaka	181	2500	1870	1.337
Seler	120	32	24	1.333
Zupa kremowa z porów	244	112	85	1.318
Baranina stek	454	6560	4980	1.317

Stek wołowy	454	6330	4810	1.316
Udko z kurczaka	231	2470	1890	1.307
Szynka	454	6750	5170	1.306
Kalafior	100	108	96	1.125
Szpinak	244	83	76	1.092
Całe jajko	50	410	388	1.057
Płatki owsiane	48	583	579	1.007
Majonez	185	1400	1400	1.000
Krewetki	85	1500	1510	0.993
Kraby	85	1350	1360	0.993
Brokuły	88	124	128	0.969
Truskawki	149	37	39	0.949
Marchew	110	44	48	0.917
Rzodkiewka	45	16	18	0.889
Kapusta	70	40	48	0.833
Pomarańcze	180	62	85	0.729
Zielona cebula (szczypior)	100	4	6	0.667
Pieczarki	70	48	72	0.667
Ogórek	104	22	36	0.611
Orzeszki pistacjowe	128	1640	2790	0.588
Czosnek	3	8	19	0.421
Czarna porzeczka	145	17	49	0.347
Jagody leśne	145	17	49	0.347
Cebula	160	90	262	0.344
Winogrona	153	13	42	0.310
Migdały	142	946	3540	0.267
Orzechy laskowe	135	459	2480	0.185

