

Livsmedel (mg/100 gram)	Tryptofan (trp)	Tyrosin (tyr)	Arginin (arg)	Fenylalanin (Phe)	Metionin (met)	Cystein (cys)
<b>Böner/ärter</b>						
Bruna böner, torkade	275	490	1060	1090	175	315
Gröna eller gula ärtor, torkade	210	860	2040	590	210	240
Linser, torkade	230	760	2050	1250	190	230
Sojaböner, torkade	410	1200	2730	1530	410	310
Kikärtor, torkade	165	590	1930	1180	260	290
Kidneyböner/röda böner	330	175	380	390	63	115
Gröna ärter	37	115	430	200	82	32
<b>Frön</b>						
Pumpافرön, torkade	430	1020	4030	1220	550	300
Sesamfrön, torkade utan skal	470	1130	3330	1530	900	520
Solrosfrön, torkade	350	670	2400	1170	490	450
Krossade linfrön						
<b>Nötter</b>						
Cashewnötter	240	490	1740	790	270	280
Jordnötter, rostade saltade	320	1290	3600	1530	280	340
Sötmandel, torkad	360	710	2500	1110	230	360
<b>Ost</b>						
Ost (28 % fett)	360	1550	820	1370	800	97
Parmesanost (30 % fett)	570	2340	1560	2210	1110	270
Fetaost (25 % fett)	240	960	660	900	490	88
<b>Mjök/smör</b>						
Mjök (2 %)	43	130	120	170	90	25
Lättmjök (1,5 %)						
Vispgrädde (40%)	29	135	120	110	54	17

<b>Livsmedel (mg/100 gram)</b>	Tryptofan (trp)	Tyrosin (tyr)	Arginin (arg)	Fenylalanin (Phe)	Metionin (met)	Cystein (cys)
Craime Fraiche	22	84	71	93	43	16
Yoghurt	46	155	120	150	85	21
<b>Smör</b>						
Bregott						
<b>Olja mm</b>						
Olivolja						
Rapsolja						
Solrosolja						
Linfröolja						
<b>Fågel</b>						
Kyckling	240	690	1340	820	570	290
Kalkon	250	740	1370	980	630	250
<b>Fläsk och kött</b>						
Fläskfilé	220	730	1250	830	560	172
Skinka, kokt	230	770	1340	880	600	185
Lammstek	183	790	1320	790	500	167
Biff, nöt	240	740	1340	840	560	155
Märgpipa, bog	220	670	1210	760	510	140
Lever, nöt	260	610	1060	1000	480	290
Rådjur/ren	270	810	1410	940	570	270
Blodpudding	92	200	580	650	132	81
Falukorv (23 % fett)	79	300	520	350	190	62
<b>Fisk</b>						
Lax	190	620	1000	790	590	125
Räkor, kokta	270	880	1150	960	690	310

Livsmedel (mg/100 gram)	Tryptofan (trp)	Tyrosin (tyr)	Arginin (arg)	Fenylalanin (Phe)	Metionin (met)	Cystein (cys)
Tonfisk i olja, konserv	270	840	1340	960	690	165
Torsk	155	600	980	630	520	120
Makrill						
Inlagd sill						
<b>Ägg</b>						
Ägg, helt	610	560	830	710	440	260
<b>Spannmål</b>						
Bovete, hela krossade korn	210	280	930	510	210	230
Bovetemjöl						
Havregryn, ångpreparerade	190	440	920	760	230	390
Vetegroddar	330	890	1360	1320	465	750
Vetekli	210	520	1270	680	260	440
Vetemjöl	97	200	330	445	134	149
Makaroner/spagetti, okokta	140	240	500	700	200	175
Ris (vitt)	104	210	560	385	174	113
Ris (råris)	104	210	560	385	174	113
Quinoa						
Kakaopulver	230	580	1170	790	220	380
Buljong, kött	38	80	770	230	54	16
<b>Grönsaker</b>						
Aubergin	10	29	61	46	12	6
Squash	10	31	49	41	17	12
Majs, konserv	19	110	120	150	56	47
Paprika	15	25	55	36	13	23
Lök	17	29	160	30	10	21
Vitlök	66	81	630	185	76	65

Livsmedel (mg/100 gram)	Tryptofan (trp)	Tyrosin (tyr)	Arginin (arg)	Fenylalanin (Phe)	Metionin (met)	Cystein (cys)
Oliver						
Broccoli	29	63	145	84	34	20
Nässlor, färska						
Gurka	4	9	34	15	4	3
Isbergssallad	29	63	49	14	14	
Mangold	17		120	11	19	
Spenat	31	46	100	88	19	3
Persilja	35	60	90	110	30	11
Tomat	8	18	26	26	2	14
Tomat (krossad)						
Vitkål	14	24	79	46	14	12
Selleri						
<b>Rotfrukter</b>						
Morot	1	14	32	26	9	1
Morot (kokt)						
Palsternacka	16	25	151	47	69	16
Kålrot	13	23	150	31	10	11
Potatis	27	33	73	69	24	14
Sötpotatis						
Rotselleri	12	22	38	38	15	3
<b>Frukt och bär</b>						
Äpple	4	8	12	10	4	6
Apelsin	6	12	79	21	5	3
Banan	24	47	38	11	17	
Plommon		6	14	18	6	4
Blåbär	3	8		25	11	17
Lingon						
Jordgubbar	10	30	38	26	1	7
Hallon						







