

ESSENTIAL AMINO ACIDS	PROTEIN MODEL WHO 1989	Dried apricots	Almond	Avocado
HISTIDINE	19	84	147	126
ISOLEUCINE	28	111	114	146
LEUCINE	66	89	105	115
LYSINE	58	119	48	71
METHIONINE + CYSTEINE	25	32	88	172
PHENYLALANINE + TYROSINE	63	100	125	138
THREONINE	34	109	94	100
TRYPTOPHANE	11	164	82	127
VALINE	35	106	109	160

You can freely copy and use this table with the source :

<http://www.mariecachet.com>

If you notice any error, please contact the author

Dried banana	Peanut butter	Broccoli	Peanut	Raw mushrooms	Chesnut	Cauliflower	Brussels sprout
447	132	89	132	147	153	116	126
157	125	143	125	146	146	136	139
141	98	71	98	94	88	91	65
71	62	86	62	172	100	93	81
132	100	80	100	96	232	108	64
130	146	86	148	94	111	95	43
129	100	100	100	132	109	112	103
118	91	91	91	218	109	100	109
206	120	134	120	129	166	140	134

Semolina (couscous)	Croissant	Datte	Spinach	Whole wheat flour	Whole maize flour	Whole buckwheat flour
111	116	79	24	121	158	121
143	143	89	51	132	129	132
105	108	70	77	103	186	95
31	47	52	61	48	50	88
180	152	120	34	156	152	120
117	124	73	81	122	141	90
76	88	74	44	85	112	112
118	109	227	13	136	64	127
120	126	103	57	129	146	149

Whole barley flour	Potato starch	Beans	Dried figs	« Bleu » cheese	Brie cheese	Camembert cheese
121	132	132	68	189	184	179
129	154	146	107	186	175	175
103	92	114	65	136	141	141
64	102	110	67	148	153	153
164	104	84	104	128	136	136
76	124	117	105	176	181	181
165	121	106	97	109	106	106
145	155	82	91	127	136	145
143	149	129	111	209	186	186

Gruyere cheese	« Petit salé »	Roquefort cheese	Wheat germ	Soya germ	Watermelon seed	Sesame seed
200	153	147	147	142	147	153
193	218	204	132	157	168	154
158	158	148	103	109	115	117
157	145	148	109	98	53	55
152	144	128	160	92	180	216
187	183	149	111	137	171	151
109	109	132	124	112	115	124
127	127	127	127	109	127	200
214	206	214	149	134	157	160

Lemon seed	Sunflower seed	White beans	Mung beans	Red beans	inned green be	soaked green bea
147	147	147	147	137	89	111
182	179	157	186	139	125	132
129	111	121	124	127	92	95
129	71	117	114	131	90	83
140	164	100	92	84	68	84
144	129	130	137	130	97	92
109	121	124	100	100	126	124
164	136	109	100	100	82	100
229	166	149	160	151	149	137

Sweetened condensed milk	Soya milk	Cow milk	Sheep milk	Goat milk	Cooked lentils
142	132	137	147	132	147
218	182	221	204	211	154
150	132	147	150	132	109
138	112	136	147	140	121
136	132	140	128	148	88
152	151	159	149	148	121
135	118	129	132	132	103
127	136	136	118	100	82
191	146	191	214	191	143

ESSENTIAL AMINO ACIDS	Brewer's yeast	Canned maize	Cooked maize	Hazelnut	Walnut
HISTIDINE	195	153	142	153	137
ISOLEUCINE	268	146	139	132	146
LEUCINE	138	164	164	108	117
LYSINE	159	71	72	48	48
METHIONINE + CYSTEINE	192	116	120	132	120
PHENYLALANINE + TYROSINE	262	132	133	108	117
THREONINE	294	121	115	97	115
TRYPTOPHANE	291	73	55	118	100
VALINE	271	166	163	134	140

Cashew nut	Coconut	Pecan nut	Nori	Egg white	Egg yolk	Egg	Bread	Egg pasta	Parsley
137	126	147	126	121	137	126	116	111	105
171	139	132	161	200	182	193	139	150	143
127	114	98	130	129	133	130	106	109	102
91	78	55	66	117	136	124	40	47	105
148	156	148	164	240	172	216	160	184	68
133	129	110	143	154	140	149	124	127	117
112	106	100	118	135	156	141	82	85	118
136	109	100	64	109	109	109	100	118	118
194	171	129	197	183	157	174	123	137	163

Peas	Pinion	Pistachios	Split peas	Chickpeas	Boiled potatoes	Quinoa	raisins	White rice	Brown rice
100	126	132	126	142	111	126	163	116	132
125	139	157	146	154	154	129	54	161	154
91	109	117	109	108	89	91	23	124	126
100	64	98	124	116	102	97	26	62	66
84	144	136	104	108	108	180	184	180	140
92	117	116	117	124	127	110	49	137	141
109	94	97	106	109	109	106	91	109	109
64	118	127	100	91	145	100	36	100	118
123	149	174	134	120	151	129	89	169	169

Buckwheat	Rye	Soybeans	Spirulina	Tapioca	Yoghurt
121	132	142	100	84	137
136	132	175	200	75	196
95	100	123	130	80	153
88	71	116	91	91	153
120	156	116	124	128	148
90	108	143	148	51	165
112	106	126	153	62	118
127	91	127	145	145	55
146	146	143	174	151	240