

### Fonti alimentari di amminoacidi essenziali e fabbisogno\*

| Amminoacidi  | Fabbisogno              |              |               | Principali fonti alimentari   |
|--|-------------------------|--------------|---------------|---|
|  | mg per kg peso corporeo | mg per 70 kg | mg per 100 kg |   |
| H - istidina   | 10                      | 700          | 1000          | proteine della soja, uova, parmigiano, sesamo, arachidi                                   |
| I - isoleucina   | 20                      | 1400         | 2000          | uova, proteine della soja, tofu, pesce bianco, suino, parmigiano                          |
| L - leucina  | 39                      | 2730         | 3900          | uova, proteine della soja, pesce bianco, parmigiano, sesamo                               |
| K - lisina   | 30                      | 2100         | 3000          | uova, proteine della soja, pesce bianco, parmigiano                                       |
| M - metionina  | 10.4 + 4.1 (15 total)   | 1050         | 1500          | uova, pesce bianco, sesame, smelts, uova, proteine della soja, sesamo, mostarda, arachidi |
| + C - cisteina   |                         |              |               |   |
| F - fenilalanina   | 25 (total)              | 1750         | 2500          | uova, proteine della soja, arachidi, sesamo, pesce bianco, uova, parmigiano               |
| + Y - tirosina   |                         |              |               |   |
| T - treonina   | 15                      | 1050         | 1500          | uova, proteine della soja, pesce bianco, sesamo   |
| W - Triptofano   | 4                       | 280          | 400           | proteine della soja, sesamo, uova, piselli, semi di chia                                  |
| V - Valina   | 26                      | 1820         | 2600          | uova, proteine della soja, parmigiano, sesamo, carne bovina                               |
| Le dosi giornaliere raccomandate per i bambini di età superiore ai tre anni è dal 10% al 20% superiore rispetto a quelle per gli adulti; nel primo anno di vita possono essere fino a 150 volte più elevate. |                         |              |               |   |
| * FAO/WHO/UNU (2007). "PROTEIN AND AMINO ACID REQUIREMENTS IN HUMAN NUTRITION". WHO Press., page 150   |                         |              |               |   |