

Biologische Wertigkeit einiger Nahrungsmittel

Tabelle 1

Nahrungsmittel	biologische Wertigkeit
Hühnerei	100
Schweinefleisch	85
Sojaprotein	81
Rindfleisch	80
Geflügel	80
Roggenmehl	78
Kartoffeln	76
Kuhmilch	72
Bohnen	72
Mais	72
Reis	66
Weizenmehl	47
36% Vollei + 64% Kartoffeln	136
75% Milch + 25% Weizenmehl	125
60% Vollei + 40% Soja	124
68% Vollei + 32% Weizen	123
76% Vollei + 24% Milch	119
51% Milch + 49% Kartoffeln	114
88% Vollei + 12% Mais	114
52% Bohnen + 48% Mais	99