

Таблица продуктов, содержащих тирозин и фенилаланин:

Продукты	Содержат тирозин	Содержат фенилаланин
Молочные продукты	Твердый сыр, творог, жирный кефир	Твердый сыр
Мясо	Курица, баранина, говядина	Курица, красное мясо
Рыба	Скумбрия, семга	Сельдь, скумбрия
Зерновые	Овсяная крупа, семечки подсолнечника, цельно зерновые каши, цельно зерновой хлеб	Ростки пшеницы
Овощи	Зеленый свежий горошек, свекла, зелень, брюссельская капуста	Стручковая фасоль, соя, цветная капуста
Ягоды, фрукты	Яблоки, арбуз, апельсины	Бананы, клубника
Орехи	Грецкие орехи, фундук	