

В данных таблицы расчеты указаны исходя из среднесуточной потребности в триптофане, равной 250 мг. Столбец с процентом суточной потребности показывает, на сколько процентов 100 гр. продукта удовлетворяет норму человека в аминокислоте.

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ АМИНОКИСЛОТЫ ТРИПТОФАН

Название продукта	Содержание триптофана в 100гр	Процент суточной потребности
Сыр "Швейцарский" 50%	1000 мг	400%
Сыр "Рокфор" 50%	900 мг	360%
Сыр "Чеддер" 50%	735 мг	294%
Яичный порошок	720 мг	288%
Сыр "Пошехонский" 45%	700 мг	280%
Соя (зерно)	654 мг	262%
Брынза (из коровьего молока)	510 мг	204%
Сыр "Пармезан"	482 мг	193%
Икра красная зернистая	380 мг	152%
Молоко сухое 25%	350 мг	140%
Семена подсолнечника (семечки)	337 мг	135%
Мясо (индейка)	330 мг	132%
Кальмар	300 мг	120%
Мясо (цыплята бройлеры)	300 мг	120%
Кунжут	297 мг	119%
Мясо (куриное)	290 мг	116%
Кешью	287 мг	115%
Арахис	285 мг	114%
Фисташки	271 мг	108%
Горох (лущенный)	260 мг	104%
Фасоль (зерно)	260 мг	104%
Сельдь нежирная	250 мг	100%
Желток куриного яйца	240 мг	96%
Горбуша	220 мг	88%
Хлопья овсяные "Геркулес"	220 мг	88%
Чечевица (зерно)	220 мг	88%
Творог 18% (жирный)	212 мг	85%
Грибы белые	210 мг	84%
Мясо (говядина)	210 мг	84%
Треска	210 мг	84%
Кета	200 мг	80%
Минтай	200 мг	80%
Мясо (баранина)	200 мг	80%
Ставрида	200 мг	80%
Сыр "Фета"	200 мг	80%
Яйцо куриное	200 мг	80%
Крупа овсяная	190 мг	76%
Мясо (свинина)	190 мг	76%
Окунь морской	190 мг	76%
Фундук	190 мг	76%