|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| продукты | белок | валин | отношение в/б |
| Сырая говядина | 21,26 г | 1055 мг | 5,0 % |
| Сырое куриное филе | 23,09 г | 1145 мг | 5,0 % |
| Сырое филе лосося | 20,42 г | 1107 мг | 5,4 % |
| Куриное яйцо | 12,58 г | 859 мг | 6,8 % |
| Коровье молоко, 3,7 % жира | 3,28 г | 220 мг | 6,7 % |
| Фисташки | 20,27 г | 1239 мг | 6,1 % |
| Грецкие орехи | 15,23 г | 753 мг | 4,9 % |
| Мука г/п пшеницы | 13,70 г | 618 мг | 4,5 % |
| Кукурузная мука | 6,93 г | 351 мг | 5,1 % |
| Неочищенный рис | 7,94 г | 466 мг | 5,9 % |
| Горох сушёный | 24,55 г | 1159 мг | 4,7 % |