

२. विविध अन्नपदार्थाची तौलनिक प्रथिन-गुणवत्ता.

(आधुनिक पोषणशास्त्र)

पदार्थाचे नाव	प्रथिनांचे प्रमाण ग्रॅममध्ये (दर १०० ग्रॅमला)	प्रथिनांची जैविक गुणवत्ता (टक्के)	प्रथिनांची परिणामकारकता
तांदूळ	६.८	६८	२.२
गहू	११.८	६५	१.५
मका	११.१	५९	१.२
हरबरा डाळ	२०.८	६८	१.७
तूरडाळ	२२.३	५७	१.५
शेंगदाणे	२५.३	५५	१.७
तीळ	१८.३	६२	१.८
अंडे	१३.३	९४	३.९
दूध (म्हशीचे)	४.३	८४	३.१
मांस (शेळी)	२१.४	७४	२.१
मासे (सरासरी)	२०.०	७६	३.५