

Aminogramma proteine | BodybuildingHIT

	Idrolizzato Collagene	HydroBeef Proliant	MyoBeef Proliant	SuperSerum Proliant	PeptoPro®	Caseine Idrolizzate	Whey Idrolizzate	WPI Whey isolate	Proteine Albumi	Isolate Soia
Isoleucina	1,8	3,3	3	2,4	5,3	4,4	6,3	6,5	5,3	4,9
Leucina	3,8	6,5	6,6	8,7	9,8	9	9,6	10,3	8,4	8,1
Valina	3	4	4,3	5,6	6,8	6,3	4,9	5,7	6,8	5
Lisina	3,9	5,7	7,2	9	8,5	7,5	9,8	9,3	6,3	6,3
Metionina	0,9	1,5	1,8	1,1	3,4	2,7	1,9	2	3,7	1,3
Fenilalanina	2,5	3,1	3,4	4,9	5,5	5,3	2,7	2,8	5,8	5,2
Treonina	2,1	3,3	4	5,2	4,4	4	6,6	7,2	4,5	3,8
Triptofano	0,2	0,7	0,9	1,2	1,4	1,4	2	1,7	1,6	1,4
Alanina	9,1	6,6	4,9	4,4	3	2,9	4,4	5,1	6,1	4,3
Arginina	7,5	6,1	4,6	4,9	3,8	3,4	1,9	2,3	5,8	7,6
Acido Aspartico	6,1	7	7,5	8,8	6,7	6,4	10,7	10,9	10,1	11,6
Cistina	0,1	0,7	0,9	3,7	0,7	0,3	2,4	2,9	2,7	1,3
Acido Glutam.	10,7	11,2	11,8	12,5	22	21,1	16,7	16,7	12,9	18,9
Glicina	21,2	11,4	3,9	2,4	2,3	1,7	1,6	1,6	3,4	4,2
Istidina	1	2	2,8	2,8	3,3	3	1,6	1,5	2,3	2,6
Prolina	11,3	6,9	3,4	4	10,6	10,4	5,7	5,7	3,8	5,1
Serina	3,3	3,3	3,5	4,6	5,9	5,1	4,3	4,8	6,8	5,2
Tirosina	1,4	2	2,6	4,4	6	5,2	2,8	3	3,9	3,8
Idrossiprolina	9,9	3,2	0,9	-	-	-	-	-	-	-
Ornitina	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Fonte: <http://bbhit.altervista.org/profilo-aminoacidico-delle-proteine>