

आहार तत्वोंकी प्रोटीन मात्रा गुणवत्ता

| आहार तत्व | प्रोटीन की मात्रा (हर १०० ग्रॅमको) | प्रोटीन की जीवरासायनिक गुणवत्ता (प्रतिशत) | प्रोटीन की असरकारकता |
|------------------|---------------------------------------|---|-------------------------|
| चावल | ६.८ | ६८ | २.२ |
| गेहूँ | ११.८ | ६५ | १.५ |
| मकई | ११.१ | ५९ | १.२ |
| चना दाल | २०.८ | ६८ | १.७ |
| हरहरदाल | २२.३ | ५७ | १.५ |
| मुंगफली | २५.३ | ५५ | १.७ |
| तिलहन | १८.३ | ६२ | १.८ |
| अंडा | १३.३ | ९४ | ३.९ |
| दूध (भैसका) | ४.३ | ८४ | ३.१ |
| मांस गोशत (बकरी) | २१.४ | ७४ | २.१ |
| मछली (आम) | २०.० | ७६ | ३.५ |